視察研修

10月9日あいにくの雨で肌寒い中の視察研修となりまし たが、33名参加でキューピー五霞工場を見学しました。 マヨネーズの生産ラインでは、高速で黄身と白身に分ける 工程は、その速さと正確さに驚きました。また、SDGsに も力を入れていて卵の殻も化粧品やカルシウム食品として 利用されていました。見学後にはサラダが用意してあり、 たくさんのドレッシングの試食が出来た事も良かったです。 (越川)





食育レシピをご紹介します! 簡単に作れて、 「おやつ」や「朝ごはん」にぴったりです。

ホットケーキミックス…50g

材料~1枚分~

卵······1/3個 (20g) 牛乳······35ml しらす干し………15g マヨネーズ……大さじ1 刻みのり......06g

53kcal、たんぱく質1.7g、塩分0.2g

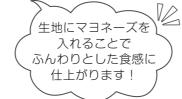




- ①牛乳と卵をボールに入れてよく混ぜる。
- ②ホットケーキミックスを少しずつ加えて混ぜ、 次にマヨネーズを加えてよく混ぜる。
- ③フライパンを中火で熱したあと、ぬれぶきん の上で少し冷ます。
- ④フライパンに②を直径15cm程度で流し入れ、 しらす干しをまんべんなくのせる。
- ⑤弱火で3分焼き、プツプツと泡ができたら裏返 して2分焼く。
- ⑥火が通ったら6等分に切り、刻みのりをのせる。

~おすすめポイント~

しらすは骨ごと食べることができるため、カルシウムを効 率よく摂取できます。骨を丈夫に保つためにも必要なカルシ ウムの摂取量は、全世代で目標量に足りていないので、家族 みんなでぜひ食べてみてください!



(編集後記) 食改だよりをお読みいただき、ありがとうございました。今年度も例年通りの活動ができ たことを嬉しく思っております。今後も「食改」をよろしくお願いいたします。

\\$qq88qq08q488qq08q488qq08q488qq08q488qq08q488qq08q488qq08q488qq08q488qq

(広報委員) 高村 久子 木村美江子 浅野眞理子 小池 照子 竹澤喜美江 中条美智子 濵野 秀子 狩野ゆう子 宮本むつ子 越川 洋子 鈴木てる子 中山 政子 小堀千鶴子

食はだより 令和7年3月15日発行 結城市食生活改善推進員協議会

「考える」ということ

こんにちは。1年に1度の「食改だより」もお蔭様で第5号を数えるまでにな りました。「読んでるよ」とのお声に励まされての5号です。嬉しい限りです。

これを機会に仲間入りしてくださる方がいらっしゃるとなお嬉しいのですが。 10月には養成講習会が予定されていますので是非ご参加ください。

3月とは言え、花冷えなんて言葉もあるように、まだ寒い日もあります。栄養 バランスの良い食事で免疫力を高め、日々元気に暮らしていけたらいいですね。

今年は昭和で数えると100年という節目の年だとか。大変なショックを受け た阪神淡路大震災から30年が過ぎ、昨年のお正月に起きた能登半島の地震から も1年以上経ちました。時の流れに速さを感じます。事故や災害などいつどこで 起きるか分からないといった不安が時に頭をよぎります。また人生100年時代 といわれてますが、せっかくの長寿人生ですから楽しいものにしたいですよね。 そのためには「健康」が欠かせません。日頃の生活習慣や食生活の有りようが大 切なことはわかっていますし、料理をすることが健康維持にとても効果があるこ ともご存じのとおりですが、それは「考える」からではないでしょうか。アメリ カ野球殿堂入りを果たしたイチローさんが以前こんなことを述べておられました。 「考える労力を惜しむと前にすすむことを止めてしまう」と。

イチローさんの言葉を料理する立場でとらえて考えて みました。何を作るか、必要な材料は何か、買い物はど こへ、費用はいくらかかるか等いろいろ考えます。料理 が始まると、包丁やハサミ・ピーラーなどを使って、手 順を考えながら手先の細かい作業に神経を配ります。

「考える」こと無くして料理は出来ませんね。そうして 出来上がった料理を家族や友人と一緒に楽しく食べられ たら、より一層おいしくなること請け合いです。

「考えて作って食べて楽しむ」 いいと思いませんか。



結城市食生活改善推進員協議会 会長 高村 久子

│活動の一部をご紹介します //

親子料理教室

7月25日親子15名が参加しました。今年は具なしの 3種類のみそ汁(薄味、標準、濃い味)と具ありのみ そ汁 (薄味) を飲み比べる体験をしました。子どもの 頃から減塩について学ぶことは大切です。薄味だけど だしや野菜のうまみを美味しいと感じられたようです。 他校のお友だちとふれあいながら、「豚肉とトマトの 焼肉」「ブロッコリーとエリンギのごま酢和え」「き らきらかんてん」を調理し、なごやかに会食しました。 (狩野)



健康応援フェスタ



9月7日(土)市政70周年記念イベントの一環と して健康応援フェスタがアクロスにて開催されまし た。小ホールでは栗盛須雅子先生を講師にお迎えし ての講演会がありました。

食改としては、ホワイエではレシピの紹介、展示 室では釣って答える健康親子クイズ、野菜350g当 てチャレンジ、豆つかみチャレンジ、それぞれ楽し いゲームでした。親子で相談しながら解答したり、 1日の野菜量350gをピタリと当てガッツポーズを とったり、豆の乗った皿からとなりの皿におはしを

使って15秒で何個移せたかを数えるゲームなど、真剣に取り組んで頑張る姿が印象に残りこの イベントで食の大切さを知っていただき大変嬉しく思います。

(木村)

ヘルスサポーター養成講座



11月7日結城二高で講座を行いました。ヘルスサ ポーターとは健康を支援する人のことです。健康 づくりは若い世代から必要です。今回は若者世代 が対象で、二高生38名が参加しました。

健康維持に必要な食育の話をしました。

- ・1日の活動のために朝食をとりましょう
- ・野菜は1日350gを食べましょう
- ・塩分は控えめにしましょう
- ・食事の栄養バランスを考えましょう 皆さん真剣に学んでいました。

シニアカフェ:

11月28日健康増進センターで、シニアカフェ を開催し、21名の参加者で行いました。

食改が手作りしたとうふドーナツ、レモン蒸し ケーキ、かぼちゃだんごの3品をお茶やコーヒー と一緒に味わっていただきました。

レシピ紹介や高齢期のフレイル予防の講話があ りました。美味しいおやつを食べながらのカフェ タイムは、賑やかな話し声と笑顔あふれる交流会 となりました。ヘルスサポーター登録証を渡し、 終了しました。 (中川)



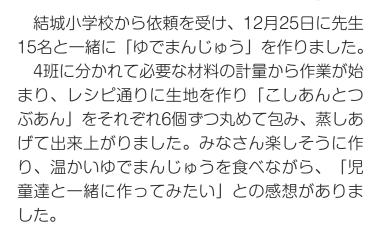
ヘルシークッキング教室



生活習慣が原因とみられる病気が、子どもから中 高年に至るまで増加傾向にあります。そこで、早期 に食生活の面からの見直しと改善が必要とされます。 この教室では、栄養士による講話とグループでの調 理実習を行っています。

今年度は熱中症予防、フレイル予防、免疫力を高 める食事、糖尿病予防について行いました。年齢に 関わりなくどなたでもヘルシークッキング教室に参 加して、ご自身やご家族の健康づくりに役立ててみ ませんか。年に4回開催していますが、1回からの 参加も可能です。 (小堀)

出前講座(郷土料理)



市内の他の小中学校の先生たちにも参加して いただけたらと思います。 (濵野)



