

： 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おり、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。

しらすマヨのミニホットケーキ



材料 ～1枚分～
ホットケーキミックス…50g
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……………0.6g

1切れ 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れば裏返して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！

生地にマヨネーズを入れることでふんわりとした食感に仕上がります！

（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。

（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 濱野 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

お問い合わせは健康増進課（☎32-7890）までお願いいたします！



「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やるとな嬉しいのですが。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年時代といわれていますが、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っ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。（竹澤）

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。（木村）



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。（中山）



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）

結城小学校から依頼を受け、12月25日に先生15名と一緒に「ゆでまんじゅう」を作りました。

4班に分かれて必要な材料の計量から作業が始まり、レシピ通りに生地を作り「こしあん」と「つぶあん」をそれぞれ6個ずつ丸めて包み、蒸しあげて出来上がりました。みなさん楽しそうに作り、温かいゆでまんじゅうを食べながら、「児童達と一緒に作ってみたい」との感想がありました。

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。（濱野）

