



ひき肉団子作りに挑戦した子どもたちは、粘土遊びの感覚で楽しみながら調理を体験



主な献立の紹介  
菜の花ボール  
ゆでたホウレンソウの上に、トウモロコシをまぶしたひき肉団子を載せたもの。緑色と黄色の配色が、菜の花畑を連想させてくれました。

枝豆の呉汁  
ゆでた枝豆と出し汁をミキサーにかけ、牛乳を入れて、みそで味付け。牛乳とみその相性の良さに意外性がありました。



日宇地区公民館で開催された「母と子の料理教室」で  
食生活改善推進員・宮崎秀子さんの説明を熱心に聞く参加者

# 食生活改善推進協議会の活動

## 食生活や健康について一緒に学ぶ 食生活改善推進員養成講座の 受講生を募集します

と き 5月～来年3月 10時～12時  
第1回は5月中旬の金曜を予定。  
その後は毎月2回ずつ(いずれも  
金曜) 年間20回開催

と ころ 保健所講座室

申し込み 保健所内・健康づくり課  
( ☎ 1111 )

### 菜の花ボールの作り方

(材料は4人分)



豆腐80gは水気を切っておく。小ネギ10gは小口切り。タケノコ40gとニンジン40g、水に戻した干しシイタケ1枚はみじん切り。しらすぼし10gはさっと湯をかける。

ボールに と豚ひき肉100g、<sup>かたくりこ</sup>片栗粉大さじ2、スキムミルク大さじ4、酒・醤油各小さじ1を入れ、粘り気が出るまでよく混ぜ合わせる。12個に分けて丸め、ひき肉団子を作る。

片栗粉小さじ2をまぶしたトウモロコシを、ひき肉団子の表面に付ける。

ホウレンソウ200gをゆでて、2～3cmに切る。ひき肉団子を15分間蒸す。

皿にホウレンソウを敷き、その上にひき肉団子を盛る。酢醤油(酢大さじ1、醤油小さじ2、ゴマ油少々)を掛けて出来上がり。

### 生活習慣病の予防には

まず、自分の生活習慣(ライフスタイル)を見直しましょう。  
食生活の改善や運動不足を解消して、病気の発症を未然に防ぐように心掛けてみませんか。

肥満予防のため自分の適正体重を知りましょう  
適正体重(kg)  
= 身長(m) × 身長(m) × 22

### 食生活改善推進員と協議会

おいしく、バランスのとれた食事は健康の基本と言われていますが、自分一人で食生活を改善することは難しいものです。

食生活改善推進員は、地域の健康づくりの世話役、案内役として、食生活の改善方法や、毎日の料理について相談に乗っています。

基本となるスローガンは、「自分の健康は自らの手で守る」ですが、家族や地域など身近なところから健康なまちづくりを進める推進力となっています。

本市の食生活改善推進協議会は、中央地区、南地区、相浦地区、東部地区、北部地区の5つに分かれています。総勢二百十六人の推進員は、それぞれの地域に住む人を対象にして、生活習慣病の予防のため、ボランティア活動をしています。

昨年は、地区公民館行事などへの参加や、生活習慣病予防食作り教室、高齢者のための料理教室、親子(母子)の料理教室、正月料理教室などの教室を開催しました。

### 骨をじょうぶに、楽しく料理 「母と子の料理教室」を開催

ことし1月17日には、日宇地区公民館で「母と子の料理教室」が開催され、食生活改善推進協議会の5人の推進員が担当しました。

調理室には、地域の小学生とその保護者など11組30人が集まり、推進員の適切なアドバイスを受けて、「カルシウムが豊富な乳製品と野菜がたっぷり」で、しかも季節感のある献立」を楽しく学ぶことができました。

食生活改善推進協議会・副会長の浦多津子さんによると、「生活習慣病の予防のためには、子どものころから薄味に慣れておくことが大事」とのこと。この日の献立も、最初に昆布だしをしつかりとすることで、塩分控えめでもおいしい料理が出来上がりました。

「盛り付けにもそれぞれに工夫があり、個性がさがされてますね」と子どもたちの腕前を称賛する浦さん。食生活改善推進協議会では、子どもたちから食生活に関心を持ってもらうために、7月には「子どもと一緒に！ヘルシークッキングコンテスト」の開催を予定しています。



枝豆をミキサーにかける寸前、仲良く最終の打ち合わせをする親子

### 食塩や脂肪の取り過ぎに注意しましょう

1日の食塩摂取量の目標は、10g未満(日本人の平均食塩摂取量は、1日13～14g)

カルシウムや野菜を取りましょう  
成人は1日600～700mg以上のカルシウム、1日350g以上の野菜を摂取

ウォーキングや適度な運動で身体活動を習慣化しましょう  
目標は一日1万歩(6キロ)

暮らしの中での動きや活動を工夫して運動に転換しましょう  
買物の袋を持ち上げて腕の運動  
職場ではエレベーターを使わず階段を利用  
テレビを見ながら足のストレッチ  
ちや腹筋運動  
地域のスポーツ大会やイベントに参加

ストレス解消のため休養をとりましょう  
質の高い眠りを得ることができるよう午前零時前に就寝を

疾病予防  
と早期発見  
のために健  
康診断を受  
けましょう

