

## 住人百色 15

### 「おいしい」という言葉を励みに

食生活改善推進員、男の食クラブ  
吉田正人さん



「定年退職後、働く妻に代わって簡単な料理を作れたらと思う、男性向けの料理教室に参加しました」と話すのは、食生活改善推進員の吉田正人さん。いざ料理を始めてみると、「順序も合理的でないとうまくいかないし、頭も使う。料理って面白いと思いました」と話します。料理を始めてから約25年。84歳になる現在も、食生活改善推進員や料理をしたい男性仲間で結成した「男の食クラブ」、有機野菜作りなどの活動を通して、子どもたちや市民の皆さんに食の大切さや健康について伝えています。

「食は体を作るためのものですから、料理でも野菜作りでも体にいいものを、そしておいしいものを作るように心掛けています。減塩や栄養面、赤ちゃんから高齢者まで年齢に合った食事など、25年近くたった今でも勉強することはたくさんあります。食生活改善推進員や男の食クラブの仲間から教えてもらうことも多くて、情報交換も楽しみの一つです」

吉田さんの得意料理は「やさしい味の和食」とのこと。「特にだしにはこだわっていて、かつお節と昆布でしっかりとって、毎日の料理に使っています。我が家のだし取りはいつも私なんですよ」と話します。「料理をしていて良かったと思うときは、仲間や家族から喜ばれるとき。家族においしいと食べてもらうのが何よりうれしくて励みになります」と笑顔を見せ、「料理はもう自分の生活の一つ。これからはずっと続けていきたいですね」と話してくれました。

(取材日 7月29日)

「肉じゃが」からの変身レシピ!

### 揚げないヘルシーコロケ



材料(2人分)		肉じゃが2人分	
肉じゃが	2人分	ジャガイモ	150g
パン粉	20g	ニンジン	40g
オリーブオイル	大さじ2	タマネギ	100g
シソ	2枚	豚肉	100g
		砂糖	小さじ2
		しょうゆ	大さじ1

#### 作り方

- 肉じゃがのジャガイモをつぶす
- パン粉をオリーブオイルと一緒に炒める
- シソは千切りにする。具材とシソを混ぜ合わせる
- 形を整えて②のパン粉をまぶして完成

#### 【肉じゃがレシピ】

- ジャガイモとニンジンは皮をむいて乱切りにする。タマネギはくし形に切る
- 鍋に①の具材にかぶるぐらいの水を入れて中火で煮る。煮立ったら肉を入れる
- ②に砂糖、しょうゆの順で調味料を入れる。火が通ったら完成



考えていただいた人  
塩井りりあさん  
(佐世保北中1年・当時)

●料理のワンポイント  
パン粉だけを炒めてコロケにまぶすことで揚げずに作れるので、時間短縮になります

●平成28年度ヘルシークッキングコンテスト  
「アイデア賞」

※このコーナーでは料理の残り物や市販の既製品・総菜にひと工夫した変身レシピを紹介しています。

## お便り

市民の方から寄せられた市政への質問などに回答します。

**質問** 防災行政無線の放送が聞こえない場合や内容が確認できなかった場合は、どのようにしたらいいですか。

**回答** 防災行政無線では、地震や災害などの緊急時に、市民の皆さんの生命や安全を守るために必要な緊急情報をお知らせしていますが、時間帯や天候などさまざまな条件によって聞き取りにくい場合があります。

避難勧告などの重要な情報は、皆さんに確実にお伝えする必要があるため、テレフォンガイドやお手元の携帯電話・スマートフォンにEメールで防災情報をお届けする災害情報配信サービスを行っています。また、ことし4月からはNBC長崎放送のデータ放送を活用し、防災行政無線で放送された内容などの防災情報を配信しています。Eメールやデータ放送は、文字で確認す

ることができますので、「聞き逃し」や「聞き間違い」といったことがなくなります。大変便利です。どうぞご利用ください。

- ・テレフォンガイド ☎0180-999-987
- ・災害情報配信サービス(Eメール)  
登録方法など、詳しくは市HPまたは広報させば3月号と同時に配布した「災害自己診断シート」をご覧ください。
- ・長崎放送データ放送

テレビを「NBC長崎放送(3ch)」に合わせて、「dボタン」を押して「自治体情報」を確認する。詳しくは広報させば7月号(裏表紙)をご覧ください。

☎防災危機管理局 ☎23-9258

## 広報クイズ

問題の○に当てはまる文字等をお答えください。ヒントは紙面の中にあります。

#### 問題1

今回のお茶まつりでは、地元の○○○茶をはじめ、全国各産地の逸品茶のふるまいコーナーなど日本茶の良さを実際に体験して五感で楽しむ催しがたくさん準備されています。

#### 問題2

本市は災害発生時などに自力で避難することが難しい人の避難を支援するため、「○○行動要支援者」の名簿を作成しました。

#### 問題3

11月9日(木)～15日(水)まで、秋季全国○○予防運動が全国一斉に実施されます。

#### 【広報させば】満足度アンケート

次の①～④のうち、当てはまる番号をお答えください。

- ①大変良い ②良い ③不満 ④大変不満

10月号プレゼント  
世知原茶のセットを5人に!



味・香り・色の三拍子がそろった高品質なお茶として高く評価されている「世知原茶」のセット(100g×2袋)を5人にプレゼントします。爽やかな香りと濃厚なうま味をぜひご賞味ください。

☎前田製茶 ☎78-2627

#### 応募方法

「はがき」または「Eメール」に、①クイズの答え②「広報させば」満足度アンケートの該当番号③住所④氏名⑤年齢⑥電話番号⑦広報紙へのご意見を書いて、10月23日(月)までに(消印有効)広報係へ。※応募は1人1通、全問正解者の中から抽選します。発表は発送(11月中旬)をもって代えさせていただきます。

9月号の答え ①共存 ②1月 ③ご当地 8月号の応募状況 245通(正解238・不正解5・無効2)

#### 宛て先

はがき 〒857-8585(住所不要) 佐世保市役所秘書課広報係宛て  
Eメール hishok@city.sasebo.lg.jp(携帯電話からも可)



左記の画像を読み込むと  
応募画面が表示されます。