

べこもち作り～みんなの力作をご覧あれ！みんな楽しそうで、笑顔がステキですね♪
食改は、郷土料理の普及活動も行っています。みなさんも、一緒に作りませんか？



～ ◆ ◆ P R 活動編 ◆ ◆ ～

6/22 (日) 総合健診での減塩・野菜摂取・食育PR ～野菜は1日5皿目標！



大根の具だくさんみそ汁 (0.7%みそ汁)

朝一杯の具だくさんみそ汁は熱中症予防に効果的！

＜材料 4人分＞ ＜作り方＞

- 大根 160g
- 人参 60g
- しめじ 40g
- 乾燥わかめ 2g
- 油揚げ 1/2枚
- だし汁 700ml
- 水800cc, 昆布6cm四方
煮干し約7～8本
- みそ 28～34g
(大さじ1.5強～2弱)

- ① 大根と人参は皮をむき、いちょう切りか短冊切りに切る
 - ② しめじは、食べやすい大きさにほぐす
 - ③ 油揚げは熱湯をかけ、油抜きし食べやすく切る(短冊状)
 - ④ 乾燥わかめは、水に入れてかためにもどす
 - ⑤ 鍋にだし汁を入れ、①大根と人参を入れ軟らかくなるまで煮る。野菜がほどよいかたさになったら、②しめじ③油揚げを入れる
 - ⑥ みそを溶き入れ、④わかめを加えて味を調える
- ※ 材料はこれに限らず、冷蔵庫の残り物等をたくさん入れよう
★ この味で薄いと感ずる方は、徐々に薄味に慣らしていきましょう！

食改8名【秋田・梅村・小川・木村・澤谷・仁和・野坂・藤島】と対馬栄養士、倉前在宅栄養士の計10名で、「具だくさんみそ汁と野菜料理」の試食提供を行い、減塩と野菜摂取、食育PRを行いました。70名の参加があり、試食だけでなく、栄養士による減塩指導もありました。塩分のとり過ぎは、血圧上昇を招くほか、動脈硬化をはじめとして、脳・心臓・腎臓などに病変を起こす原因となります。具だくさんみそ汁で減塩と野菜不足を補いましょう！

＜アンケート結果＞

みそ汁が薄い 20% みそ汁は具だくさん 65%
家庭のみそ汁の方が薄い・同じくらい 56%
料理は天然だし使用が多い 47%
漬物以外の野菜を毎食とる 80%

7/16 (水) 大豆田小学校親子料理教室



4年生11名と保護者6名、先生3名、食改5名【梅村・澤谷・仁和・野坂・三浦】と対馬栄養士の計26名で実施。みんな積極的に楽しそうに料理をしていました♪普段から料理手伝いをしている子が多く、包丁使いも上手で、手際がよかったです。苦手な物でも、おいしく食べれて、みんな完食でした。

飲み物に含まれる砂糖量PR

栄養士の食育講話後、飲み物の砂糖量についてPRしました。冷蔵庫にジュース類が常備されている家庭が約半数でした。ほぼ毎日ジュース類を飲む人も多く、スポーツ飲料がジュース類だと思っていない人もいました。「運動しているから、熱中症予防で…」とスポーツ飲料等を飲み過ぎている人もいます。飲み過ぎには注意しましょう！子供達からは、ジュースの回数を減らす、薄めて飲むようにする等」と感想が出されました。

食改や料理に興味のある方、料理教室の開催希望等ありましたらご連絡ください！

☎ 食改会長：澤谷 ☎78-3307 ☎ 事務局：役場 健康福祉課 ☎78-2111

