

材料 / 8個分	栄養 / 1個分
じゃがいも : 300 g	エネルギー : 70kcal
スキムミルク : 20 g	たんぱく質 : 3 g
片栗粉 : 30 g	脂質 : 1.4 g
ひじき(乾) : 5 g	炭水化物 : 11.6 g
青菜 : 70 g	カルシウム : 87 mg
桜えび : 10 g	鉄 : 0.9 g
粉チーズ : 大さじ1	食塩相当量 : 0.4 g
バター : 10 g	
醤油 : 小さじ2	

作り方

- ①じゃがいもは皮をむき、薄くちょう切りにして鍋に入れ、じゃがいもが浸かるくらいの水で柔らかくなるまで煮る。
- ②①をつぶし、スキムミルク、片栗粉を加えよく混ぜる。
- ③ひじきは5分ほど水で戻し、さっと湯がき、水気を切る。
- ④青菜はみじん切りにして、さっと湯がき、水気を絞る。
- ⑤②にひじき、青菜、桜えび、粉チーズを加え混ぜ合わせ、小判型に成形する。
- ⑥フライパンにバターを敷き熱し、⑤を並べ、片面に焼き色がついたら裏に返す。弱火でふたをして2～3分加熱する。
- ⑦両面に焼き色がつき、火が通ったらハケなどで醤油を塗る。



**カルシウム・鉄分豊富！
「ポテトもち」**



材料 / 4人分	栄養 / 1人分
トマト : 1と1/2個	エネルギー : 133kcal
じゃがいも : 中1個	たんぱく質 : 5.4 g
にんじん : 中1本	脂質 : 5.5 g
玉ねぎ : 1/2個	炭水化物 : 18.9 g
しめじ : 100 g	カルシウム : 36 mg
ベーコン : 2枚	鉄 : 1 g
ブロッコリー : 120 g	食塩相当量 : 1.1 g
ケチャップ : 大さじ1～2	
コンソメ : 小さじ2	
オリーブオイル : 適量	
塩・こしょう : 適量	

作り方

- ①トマト、じゃがいも、にんじんは乱切りにする。しめじは石づきを取り、ほぐす。玉ねぎはくし形切り、ベーコンは2cm幅の薄切りに切る。
- ②ブロッコリーは子房に分けて、下茹でする。
- ③鍋にオリーブオイルを熱し、ベーコンをカリッと炒め、①のトマトとブロッコリー以外の野菜を加えて炒める。
- ④水600mLを加え、トマト、ケチャップ、コンソメを加えて火にかけアクを取りながら煮る。
- ⑤具材が柔らかくなったら、ブロッコリーを加える。塩・こしょうで味を調える。

**減塩で野菜たっぷり！
「じゃがいもとベーコンのトマトスープ」**

一緒に始めよう！食生活改善推進員を大募集



食生活を中心とした健康づくりのボランティア活動を行う食生活改善推進員を募集します。詳しくは、お問い合わせください。

活動内容 養成講習会受講後、来年4月から次のような活動を行います。

- ・市民健康診査会場に設ける「健康づくりコーナー」や子育て支援センターで実施している「おばあちゃんの味の日」など、試食づくり及び指導
- ・親子料理教室や子ども料理教室での調理指導
- ・疾病予防や食の伝承料理普及、県・市保健事業の補助 など

募集人数 10人(男性も大歓迎)

応募資格

- ・食生活改善推進員の一人として活動ができる人
- ・養成講習会に参加できる人(日程はお問い合わせください)
- ・自動車運転免許証を持っている人

応募方法 8月27日(金)までにお申し込みください。

問合せ 健康長寿課 健康増進G ☎73-8023

食生活改善推進員が教える「健康応援メニュー」



- ①子どもに伝承料理を教える教室を開催。
- ②介護予防教室で食の大切さを伝えています。
- ③推進員さんも料理の勉強に力が入ります(講習会での一コマ)。
- ④市内の事業所を訪問し、食とおした健康づくりを推進中！
- ⑤子育て世代に昔ながらの食文化を教えています。

「食」をおとした健康づくり

市では、令和3年3月に「食ではぐくむ感謝の心と健やかな身体」を基本理念とする「第3次あわらし市食育推進計画」を策定しました。食生活改善推進員は計画にある料理教室の開催や、生活習慣病予防の食生活指導、伝承料理の普及などの施策に携わっています。ここで、食生活改善推進員の歴史や活動内容を探ってみましょう。

食生活改善推進員の歴史は古く、昭和20年代までさかのぼります。その頃は食糧が十分でなく、栄養不足が問題となっていました。そこで、健康生活について正しい知識と技術を学習し、自らが健康づくりの担い手として取り組む主婦グループができたことから始まっています。

「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、地域住民に対し、生涯を通じた食育の推進や食とおした健康づくりのボランティアとして活動しています。現在は、全国で約13万人の会員があり、あわらし市では22人の会員が活躍されています。

「食」の大切さを伝える

市の食生活改善推進員で、会長を務める赤神敏江さんに話を伺いました。

— 食生活改善推進員になろうと思った理由を教えてください。 —

もともと保育士として働き、子どもの食事の様子などを普段から見ていることもあり、昔から食への関心がありました。保育士として働き、若いお母さんと接していく中で、食に関する知識を伝えるのことに



▲インタビューに答えてくれたあわらし市食生活改善推進員の赤神敏江会長

も苦労したことを覚えています。食の大切さについて1人でも多くの人に伝えたい、自分自身の知識を増やして市民の皆さんにお伝えしていきたいと思い、食生活改善推進員になりました。

— 食生活改善推進員になって良かったことはありますか？ —

料理のレパートリーや食に関する知識が増えました。また、会員の皆さんと交流することで同じ料理でも作業工程や味付けに個性がありとても勉強になります。

— 食生活改善推進員に対する想いを教えてください。 —

あわらし市食育推進計画の基本理念である「食ではぐくむ感謝の心と健やかな身体」に基づき活動しています。

また古くから伝わる伝承料理を次世代に残していきたいと思っています。

— 今後の目標を教えてください。 —

子育て中のお母さんや若い人、女性に限らず男性にも料理の楽しさや食の大切さを伝えていきたいです。現在、市の食生活改善推進員には男性が1人います。女性はもちろんですが、もっとたくさんの男性が食に関心を持ち、会員さんになることを目標としています。また、料理の技術や食に関する知識を深めて、スキルアップを目指していきます。