

食改協だより

令和6年3月 第11号
厚真町食生活改善推進協議会
会長 西村幸子
事務局 厚真町住民課

厚真町食生活改善推進協議会 (略称: 食改協)

「私たちは、食生活に関する内容を中心とした講座を修了した者で組織されるボランティア団体です」



冬期間は、部会学習会や、冬季栄養健康教室などの事業を実施しています。その他、高齢者大学健康教育や栄養教室にも参加し、住民の健康維持・増進のために活動しています。活動の様子を報告します。

★部会別勉強会★

減塩部会、お弁当部会、おやつ部会の3つに分かれており、それぞれ活動で活かせる知識を学ぶ勉強会を行いました。減塩部会では臨床心理士からストレスについての講話、お弁当部会では保健師からフレイル予防についての講話、おやつ部会では頭と体を使った体操を行いました。調理実習では腸活と塩分控えた献立をつくりました。

～減塩部会勉強会～

献立
さばの炒飯風炊き込みご飯
焼き厚揚げのきのこあんかけ
にんじんみそスープ
いろいろ豆のかぼちゃ牛乳かん



～お弁当部会勉強会～

献立
手作りごま豆乳鍋
トマトの塩昆布和え
コーヒーもち



さばの炒飯風炊き込みご飯

1人あたりの栄養価
エネルギー: 303kcal、たんぱく質: 11.8g
脂質: 6.7g、食塩相当量: 0.9g

材料 (2人分)
精白米: 3/4カップ (110g)
水: 120g
★さばの水煮缶: 1/2缶 (80g)
★鶏がらの素: 小さじ2/3 (1.8g)
★減塩しょうゆ: 小さじ1/2 (3g)
★しょうが: 1片 (15g)
★ごま油: 小さじ1 (4g)
★おろしにんにく: 1g
しそ: 2枚
小ねぎ: 1本

【作り方】

- しょうがは千切りにする。
- 米を洗い、炊飯器の釜に入れる。しょうが、さばの水煮缶の身と汁、鶏がらの素、減塩しょうゆ、おろしにんにく、ごま油を入れ、分量の水を入れて炊く。
- しそは細切り、小ねぎは小口切りにし、炊きあがったご飯に混ぜ込んで完成。

～おやつ部会勉強会～

献立
みそカレー
チーズサラダ
ローズアップルパイ



★文化祭★

文化祭では、あつまっ子・食と健康向上委員会主催で行った『あつまっ子・健康レシピコンテスト』の最終審査に残ったレシピ4品の試食提供の協力と参加者へ『野菜のとり方』について周知しました。



★高齢者大学★

フレイル予防にぴったりなたんぱく質がしっかりとれる試食3品の提供を高齢者大学の参加者に行いました。また、減塩や食物繊維のとり方について参加者に資料の配布と説明を行いました。



あべかわこや

材料（2人分）
 高野豆腐：1枚
 片栗粉：小さじ1（3g）
 こめ油：大さじ1/2（5g）
 きな粉：大さじ2（12g）
 砂糖：大さじ2（12g）
 食塩：少々

1人あたりの栄養価
 エネルギー：62kcal、たんぱく質：3.5g
 脂質：4.0g、食塩相当量：0.2g

【作り方】

①高野豆腐は戻して水を切り、6等分に切る。
 ②①の高野豆腐に片栗粉をまぶし、フライパンに油を入れ、揚げ焼きにする。カラッと揚げたら、粗熱をとる。
 ③きなこ、砂糖、塩をよく混ぜ、粗熱のとれた高野豆腐にまぶして完成。

★冬季栄養健康教室★

たくさんの方が参加してくれました。内容は、血圧測定、運動、講話、調理実習となっています。来年度も実施しますので、皆様のご参加お待ちしております。「あつまっ子健康レシピコンテスト」でグランプリとなった「葉物野菜の香りしずく」「厚真サンサンおやき」と、他考案していただいたレシピを取り入れた献立で実施しました。



葉物野菜の香りしずく&五目おこわ



厚真サンサンおやき

あつまっ子健康レシピコンテスト
 こども部門グランプリ受賞
厚真サンサンおやき

1人あたりの栄養価
 エネルギー：94kcal、たんぱく質：2.9g
 脂質：3.1g、食塩相当量：0.2g

【作り方】

①じゃがいもは一口大に切って茹でる。
 ②にんじんとほうれんそうは茹でてみじん切りにする。
 ③①を熱いうちにつぶして、②と片栗粉、牛乳を入れる。
 ④③を4等分に分けてとろけるスライスチーズを1/4枚ずつを中に入れて丸める。
 ⑤フライパンにバターを溶かし、全体に焼き色を付ける。
 ⑥お皿にうつして、「いただきます」。

材料（2人分・4個）

・じゃがいも：1個
 ・にんじん：20g
 ・片栗粉：大さじ1
 ・ほうれん草：20g
 ・牛乳：大さじ1/2
 ・とろけるスライスチーズ：1枚
 ・塩：少なめのひとつまみ
 ・バター：2.5g