

食育 メール

三 条 市

毎月19日は
食育の日

食生活改善推進委員(食推さん) を紹介します!

健康は食事から!今回は全国で13万人もいる食生活改善推進委員の活動を紹介します。名前を知らなかった!どんな活動をしているか気になる!という方はぜひ参考にしてみてください。

食推さんってどんな人?

食生活改善推進委員(食推さん)は、食を通じた健康づくりを地域で行うボランティア団体です。三条市では181人の会員が「食推さん」の愛称で親しまれ、主に各中学校区で様々な活動をしています。

料理教室



地域のお子さんや男性を対象とした料理教室を行います。

食文化の継承



笹団子やちまき、ひこぜんなど郷土料理や手作りみその講習会を行います。

活動の一部をご紹介します

高齢者の共食推進事業



市の委託を受けて、高齢者の集いの場で試食提供を行い、共食の場づくりをしています。

市の保健事業等への協力



市の離乳食教室で試食作りを行います。

食推さんになるにはどうすればいいの?



市で主催している**栄養教室**を受講してください。栄養教室は毎年9月~11月頃に開講される全5回の教室です。



調理実習



運動実習



献立発表会

食に興味があり、地域の健康づくりに貢献したいという方!一緒に活動しませんか?

栄養教室への参加申し込みは、広報さんじょうの8月1号に詳細が掲載してあります。またはインターネットで「三条市栄養教室」と検索してください。



興味のある方は、まずはお気軽にお電話ください!
三条市役所健康づくり課食育推進室 34-5448(直通)



食推さんは「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに活躍中!ぜひ注目してみてください!

食推さん考案！簡単おすすめレシピ紹介

地域の名産で 車麩のあんかけ



【材料(4人分)】

- ・車麩(乾) 2個
- ・しょうゆ 小さじ1 ★
- ・砂糖 小さじ1 ★
- <あん>
- ・かつお・昆布だし汁 100 cc
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・砂糖 大さじ1
- ・酒 大さじ1/2
- ・みりん 大さじ1/2
- <水溶き片栗粉>
- ・かたくり粉 大さじ1/2
- ・水 大さじ1

【作り方】

- ① 鍋に車麩、★を入れ、ひたひたになるまで水を加えて煮る。
- ② 車麩がやわらかくなったらザルにあげ、汁気を切り、4等分する。
- ③ ②の車麩に分量外の片栗粉を付け、サラダ油で揚げる。
- ④ 鍋にあんの調味料を入れて火にかけて、沸騰したら水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
- ⑤ 皿に車麩を盛り、あんをかけたら完成。



小松菜ともやし炒め中華風



【材料(4人分)】

- ・もやし 1袋
- ・小松菜 100g
- ・塩 少々
- ・サラダ油 大さじ1
- ・赤パプリカ 30g
- <合わせ調味料>
- ★ごま油 小さじ2
- ★しょうゆ 小さじ1/2
- ★中華だし 小さじ1/2
- ★塩 小さじ1/3
- いりごま(白) 大さじ1

【作り方】

- ① 小松菜は2~3cmに切る。パプリカは千切りにする。もやしはさっと洗っておく。
- ② 鍋にお湯を沸かし、塩、サラダ油を加え、小松菜、もやし、パプリカをゆでる。
- ③ 大きめのボウルに★の調味料を合わせておく。
- ④ 小松菜がやわらかくなったらザルにあげ、水分を切り、③のボウルの中に入れて混ぜ合わせる。
- ⑤ お皿に盛り付け、上からいりごまをふりかける。

作ってみてね☆



他のレシピも
三条市のクック
パッドで紹介し
ています♪



レシピ掲載中👏

旬の食材紹介 8月は“トウモロコシ”

日本で食用とされているほとんどは、甘みの強いスイートコーンという品種です。どっしりとしていて皮の色が濃く、ひげが多く茶色のものが選ぶポイント。ゆでるときは、水 1L に対して塩大さじ 1/2 を加え、皮をむいたトウモロコシを水から入れ、沸騰後 3~5 分ゆでます。電子レンジの場合は、ラップに包み 3~4 分加熱します。



まずは 1g 塩 を減らそう!

塩のとり過ぎは高血圧の原因の一つです。
一日の食塩の目標量を知り、とり過ぎに気をつけましょう。

男性	女性	血圧の高い方 や治療中の方
7.5g	6.5g	6g
未満	未満	未満

一編集後記一 編集者のせきらら食生活日記

おすすめの食材や食べ方、食にまつわる楽しいエピソードを紹介します。

今の時期、トウモロコシがスーパーで安く売っているとつい買ってしまいます。普通にゆでて食べるのも美味しいですが、私が好きな食べ方はトウモロコシマフィンです。缶詰のコーンではなく、生のトウモロコシを入れて作ると、プチプチとした食感がして、初めて食べたときは感動しました。今の時期しか作れないトウモロコシマフィン、おすすめです。

食育の視点の主要施策（食育の推進と農業の振興に関する計画）

- 1 米飯食の推進（ごはんを主食にお膳のかたちでしっかり食べよう）
- 2 共食の推進（一緒に食べておいしさを共有しよう）
- 3 食文化の伝承（食文化について理解を深め子どもたちに伝えよう）

三条市福祉保健部健康づくり課 食育推進室

電話 0256-34-5448（直通）

E-mail kenko@city.sanjo.niigata.jp