

野菜たっぷり満足つくね

材 料	2人分
鶏ミンチ	170g
れんこん、えのき	各40g
しょうがすりおろし	5g
A 卵	½コ
片栗粉	小さじ2
サラダ油	小さじ1
なす	40g
ピーマン、パプリカ	各20g
しょうゆ、みりん	各小さじ2
B 砂糖、酒	各小さじ2

- れんこんは皮をこそげて粗みじん切り、えのきは石突を除いて5mmに切る。
- ピーマンとパプリカは種を除いて、なすとともに乱切りにする。
- ボウルに鶏ミンチと①、Aを入れて粘りが出るまでよく混ぜる。
- フライパンに油を熱し、③をひとり2コずつになるように小判型にまとめて並べ、両面焼き色をつける。
- ②を加えてふたをし、弱めの火で焦げないように焼く。
- 全てに火が通ったら、Bを加えて全体に絡める。



©Rie Nishihara

エネルギー254kcal たんぱく質15.0g 脂質12.5g 食塩相当量1.0g

ミンチに下味で塩こしょうしなくても、しょうがを加えたり、表面にしっかりめに味付けするだけで、物足りなさを感じずおいしく食べることができます。

第4回朝ごはんメニューコンテスト受賞レシピ

朝すっきりメニュー

材 料	2人分
大根	100g
さつまいも	80g
にんじん	50g
水	150ml
豆乳	150ml
みそ	大さじ1
青ねぎ	適宜

- 大根の皮をむき、1cm幅のいちよう切り、さつまいもは1.5cm幅のいちよう切りにする。にんじんは5mm幅の半月切りにする。
- 鍋に①の野菜と水を入れて中火にかけ、軟らかくなるまで煮る。
- みそを溶き入れたら豆乳を加えて、沸騰直前で火を止める。
- 器に注ぎ、小口切りにしたねぎを散らす。



エネルギー117kcal たんぱく質3.9g 脂質1.8g 食塩相当量1.0g

「萩の食べ物はいちばん！第4回朝ごはんメニューコンテスト」朝から元気で賞を受賞した中学2年生(当時)工藤淳誠さんとおかあさんの作品です。野菜と豆乳のうまみで、だし要らずの美味しいみそ汁ができます。



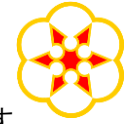
その他のレシピも、クックパッド公式キッチン萩市☆健康増進課に掲載中！

【編集後記】

「食べることは生きること」と言われるように、食は全世代に大切なことです。ヘルスメイト活動に関わることで得た学びを地域の方々に伝え、食に興味を持ってもらえるように活動していきたいと思います。また、健康な体で過ごすには、定期的な健診も大切です。自分自身の健康だけでなく、家族や周りの仲間の健康のためにも健診を受けるように声を掛け合っていきたいです。
【編集委員】 小松、藏貴、野原、豊田、青水、加藤

ヘルスメイトの仲間になりませんか？

萩市には99名(R6年度)のヘルスメイトがいます。食を通じて、ご自身や家族の健康、地域の人たちの健康づくりを考え、一緒に活動しませんか？男性も大歓迎です。ご興味のある方は、お近くのヘルスメイト、もしくは下記までお問い合わせ下さい。お待ちしております♪



健康増進課 公式SNS 随時更新中



高齢期の食事は、無理なくかしこく！

年齢を重ねると、噛みにくくなった、飲み込みにくくなった等の身体の変化と、料理をするのが面倒・大変などといった生活の変化が出てきます。そのような変化で、食べられるものや量が減り、「低栄養」の状態になってしまうことも…。元気に過ごすために、まずは食事内容を意識していきましょう！



● かしこく栄養を摂るための合言葉

さあにぎやか に いただく
魚 油 肉 牛乳 野菜 海藻 芋 卵 大豆 果物

健康維持のため、毎日食べたい食品群の頭文字をとった言葉です。これら10品目のうち、1日に最低でも4つ、できれば7つ以上が摂れることを目標にしましょう。いろいろな食材を摂ることで、栄養状態を良好に保つことができ、フレイル予防につながります。

● 副菜や主菜を組み合わせて摂る工夫

手軽にプラス	惣菜を使って	冷凍食品を使って	缶詰等を使って
調理をせず、そのまま食べられるものを取り入れる。 《副菜》 トマト、きゅうり、レタス、カット野菜など 《主菜》 生卵、豆腐、納豆、牛乳、ヨーグルト、チーズなど	毎回違う種類のものを選ぶ。飽きてきたらアレンジしてみる。 《アレンジ方法》 ● ひじきの煮物 +チーズ+ごはん ➡ ひじきおにぎり ● きんぴらごぼう +マヨネーズ+かにかま ➡ ごぼうサラダ ● トンカツ +大根おろし+ポン酢 ➡ 和風おろしカツ	冷凍食材や料理の冷凍などバラエティ豊富。手間を減らして料理が作れる。 《活用方法》 ● 冷凍かぼちゃ 冷凍里芋 +麺つゆ(すき焼きのたれ) ➡ 根菜の煮物 ● 冷凍からあげ +野菜+甘酢 ➡ 酢鶏	常温で常備でき、備蓄にも便利。ちょっと足りないときに使えるようにストックしておく。 《活用方法》 ● ツナ缶 ➡ 野菜と炒める、サラダに加える、パスタに加えるなど ● 大豆缶 ➡ 米と炊く、サラダに混ぜる、スープに入れるなど



味付けや調理法が重ならないようにする
一食の中で味付けや調理法が重なると、調味料から塩や砂糖・油脂を摂りすぎてしまう可能性があります。

量の調整は一品でなく全体で
ごはんのみ、おかずのみを増やしたり減らしたりすると栄養が偏ります。全体量で調整しましょう。食欲がないときは、おかずを優先して食べてもOK。

萩支部

フレイル予防は毎日の食事から！

紅葉も始まった11月22日、御許町健康広場で「フレイル予防は毎日の食事から」と題して活動しました。参加者は老人クラブ(御許町万寿会)総勢15名で、うちヘルスメイト2名も会員です。まず、行政の栄養士さんからの講話で、自分のBMIをチェックし、各自の健康状態を確認してもらいました。皆さん、初めての経験だったようでとても興味深く、熱心に聞かれていました。その後、お弁当形式で用意した、野菜たっぷり満足つくね、切り干し大根のツナ和え、長芋とろろ汁、キウイソース牛乳寒天を提供しました。皆さん、大変満足され、「どれも美味しかった」「つくねにたくさんの野菜が入っていて美味しかった」、男性からは「日頃聞けないことが聞けてよかった」との感想を聞くことができました。「痩せたいけどどうしたらいいの？」との質問は盛り上がり、栄養士さんから様々なアドバイスもいただきました。調理を含めたサロンを以前から開催したかったので、この機会に叶ったことは有意義で、とても充実した活動になりました。



川上支部

野菜たっぷりのサンドイッチづくり！

だんだん寒くなってきた12月11日、ヘルスメイトと保育園の子どもたちで“野菜たっぷりのサンドイッチ”を作りました。事前に食材を準備し、「サンドイッチ・サンドイッチ」という絵本の読み聞かせをして、絵本の順に沿ってサンドイッチを作りました。子どもたちは手際よく具材を並べていき、あっという間に完成しました。野菜が苦手な子どもも自分で作ったサンドイッチをゆっくり味わって食べていました。子どもたちからは「今度は自分の家でできた野菜を使って、サンドイッチを作りたい」「また、一緒にクッキングがしたい」という声が聞こえてきました。私たちの

活動目標のひとつである“食べよう野菜”に挑戦することができる活動になりました。今回の絵本クッキングを通して、作ることの楽しさ、食べることの楽しさ、そして食への感謝の気持ちを子どもたちに伝えることができたと思います。



田万川支部

小川の玉ねぎとりんごを使った料理教室！

6月16日に萩ジオパーク推進協議会主催の大地の日の1コーナーとして、食育講座『地球を食べる食堂』が開催されました。田万川地域の小川地区が会場ということで、地域でたくさん採れる「玉ねぎ」をテーマに、玉ねぎ農家の方から「なぜ甘くて大きな艶のある玉ねぎができるのか」などを学んだ後、参加者27名で調理。献立は、小川の玉ねぎとりんごを使った豚しょうが焼き-白むすび付き-♡でした。玉ねぎやりんごの酵素を利用して豚肉を漬け込むことで、軟らかくなるうえ、砂糖やみりんを使わなくても美味しく仕上がりました。3歳の子は容器にご飯を入れ、ふりふりしてまん丸おむすびを完成！全員で楽しく作りました。また、地元の澄川酒造さんの酒粕を使った「酒かすマドレーヌ」をヘルスメイトから全員にプレゼント♪幼児からご年配の幅広い世代の参加をいただき、「美味しかった」「簡単にできたので家でも作りたい」など嬉しい言葉とともに、美味しい料理をいただきました。皆さんありがとうございました。



須佐支部

親子で郷土料理教室！

12月11日に中学1年生と保護者とともに郷土料理教室を行いました。魚のおろし方を教えてほしいとの要望があり、あじの酢漬け、豆腐とこんにゃくの白和え、のっぺいを作りました。あじのさばき方はヘルスメイトの手順を見てもらい、生徒と保護者で3枚におろしてもらいました。骨に身がたくさん残っていたりと苦戦していました。他のメニューは、下処理の仕方や野菜の切り方が家庭と違うので困惑もありましたが、無事に終わりほっとしました。参加者からは「魚をさばくのは難しかったが慣れてくると上手にできるようになった」「あじのさばき方をマスターできた」「親やみんなとお互い助け合って作ることができて嬉しかった」「のっぺいとあじの酢漬けがおいしかった」「おまけの骨せんべいもおいしかった」との感想が聞けました。地域に伝わる味を我が家の味に加えてもらえると嬉しいです。

当日は、あじを揚げて酢漬けを作りましたが、本来はあじを1匹1匹炭火焼きにしてから甘酢に漬けていました。

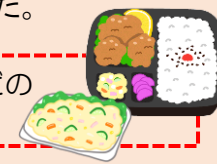


旭支部

中食・外食のかしこい選び方！

11月26日「中食・外食の賢い選び方」をテーマに、旭地域の職場で働いている方など働き世代を対象に健康教室を行いました。ヘルスメイトで声掛けをし、14名の参加がありました。皆さんには食事をとりながら、惣菜のアレンジレシピや中食・外食の選び方のポイントについての説明を聞いてもらいました。また、惣菜のアレンジレシピは、実際に皆さんの前でデモンストレーションをしながら説明をしました。参加者からは「中食という言葉は知らなかったけれど、惣菜を利用することはあるのでとても参考になった」「中食の野菜不足を補なえるレシピが参考になった」「酢やカレー粉で減塩になることや、マヨネーズをマスタードに変えることで脂質を抑えられることがわかった」という感想をいただきました。献立紹介だけでなく、実際に調理したものをその場で食べていただく活動は大変好評で、ヘルスメイトとしてもやりがいを感じました。

中食とは、スーパーやコンビニで購入した惣菜や弁当などの調理済み食品を購入して、家で食べる食事のことです。



福栄・むつみ支部

高齢者への節塩教室！

福川老人クラブ福寿会で健康教室を行いました。参加者16名のうち、ヘルスメイトも5名が会員です。教室では、行政の栄養士さんに講話をしていただき、薄味でもおいしい節塩の方法を学びました。調理実習では、朝ごはんメニューコンテストの最優秀賞受賞レシピも含まれており、参加者からは「これ子どもが考えたの？すごいね」との声があがりました。日頃から調理に慣れている人、「これはどう切るの？」と聞く人と様々でしたが、皆さん楽しく作られていました。

献立は、タンダリーチキン、しば漬けポリポリかぼちゃサラダ、キャベツのみそ汁、豆腐ドーナツです。「かぼちゃサラダがとっても美味しい！いくらでも食べれるね」との声に、栄養士さんが「食べ過ぎはダメです。薄味でも、たくさん食べると塩をたくさん摂ることになりますよ。」と話されて、やはりバランスよく食べることが大切だと思いました。「来年もまた頼みますよ」との声もあり、私たちも楽しく調理ができて、来年に繋がる活動となりました。

