

冷凍豆腐のそぼろ丼

材 料	4人分
ごはん	茶碗4杯分
木綿豆腐	1丁
豚ひき肉	200g
しょうが	1片
A 冷凍コーン	60g
冷凍枝豆	40g
サラダ油	小さじ2
しょうゆ	小さじ5
B 酒	小さじ4
砂糖	小さじ4

＜事前準備＞
豆腐を8等分に切り、ひとつずつラップに包んで冷凍する。

① 豆腐を解凍し、水けをしっかりとしぼって細かくちぎる。
② しょうがは粗みじん切りにする。
③ フライパンに油と②を入れて中火で熱し、香りが立ったらひき肉を加えてパラパラになるように炒める。
④ Aと①を加え、木べらで豆腐を細かくしながら混ぜる。
⑤ 全体に火が通ったらBを加えて、水分をしっかりと飛ばす。
⑥ 器にご飯を盛り、⑤のそぼろを彩りよく乗せる。

エネルギー488kcal たんぱく質19.5g 脂質19.5g 食塩1.1g

みそ汁などに使って少し余った豆腐をその都度冷凍しておけば、大豆ミートとしてハンバーグやそぼろなどに使えます。

今回のテーマは
食品ロスの削減

クックパッド
萩市☆健康増進課
公式キッチン
にも掲載中！

野菜皮のカレーきんぴら

材 料	4人分
大根やにんじんの皮	140g
エリンギ	100g
ピーマン	40g
サラダ油	小さじ2
しょうゆ	小さじ2
A 砂糖	小さじ2
カレー粉	小さじ1

＜事前準備＞
煮物用などで厚めにむいた皮を捨てずに取っておく。

① 皮は太目の千切りにする。エリンギは半分の長さにし太目の千切り、ピーマンは半分の長さ切る。
② フライパンに油を熱し、ピーマン以外の野菜を炒める。
③ しんなりしてきたらピーマンとAを加えて、全体がなじむように炒める。

エネルギー49kcal たんぱく質0.9g 脂質2.1g 食塩0.5g

おでんをするときに除く大量の大根の皮が、副菜の一品に早変わり！

ヘルスマイト シンボルマークの紹介

地域活動を通して、食生活の改善・運動の普及推進を図っているヘルスマイト共通の目的を表現しています。

白色の部分

➡ 頭を真ん中に寄せ、手をつないでスクラムを組む姿を表現し、知識や技術を身に付けた人々が集うことを意味する

赤色の部分

➡ 6つの花びらを持つ花を表現し、“愛情”と“6つの基礎食品”を意味する

ヘルスマイトの仲間にないませんか？

萩市には、現在101名（令和5年度）のヘルスマイトがいます。

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！

会長あいさつ

平素より、ヘルスマイト活動につきましては、温かいご支援とご協力をいただきまして誠にありがとうございます。

新型コロナウイルス感染症が5類に変更されたものの、11月まで続いた猛暑の日々は体力的にも大変でしたが、足を止めることなく、地域で活動が続けてまいりました。8月27日には萩市健康フェアに参画し、活動紹介や朝ごはんの大切さを伝えることで人と人の輪が広がりました。目印のピンクTシャツとエプロンがよく映えていました。

また、ヘルスマイト研修会では、萩市の食品ロスの現状や正しいゴミの分別、ムダを出さないエコクッキング等、学びが多い一日でした。私たちは率先して、台所から出るごみの水分をしっかりと切るなどごみを減らし、食材をムダにしない工夫を続けていきます。

最後に、今年度は食生活改善推進員養成講座が開催され、仲間が増えたことを大変うれしく感じています。これからも仲間とともに“楽しく、やりがいのある活動”を続け、地域のみなさんの健康づくりのお手伝いができたらと思います。

萩市食生活改善推進協議会 会長 小松順子

スローガン

「私たちの健康は私たちの手で」
～のぼそう健康寿命 つなごう郷土の食～

活動目標

- 1日3食は朝ごはんから
- 食べよう野菜、めざせ節塩
- 食事・運動・社会参加でフレイル予防
- 受けよう健診！！

日々の食生活でできる食品ロスを減らすコツ

必要な分だけ購入する、食べられる分だけ作るなどちょっとしたコツで食品ロスを減らすことができます♪

01 食材の過剰除去を減らす

葉物野菜

根元はきれいに洗い、切りすぎない。

水を張ったボウルの中で上下に揺らすと根元の土も落としやすい！

ごぼうやれんこん、里芋などの根菜類

皮は丸めたアルミホイルなどで擦る。

きのこ類

石突き（きのこの固い部分）やおがくずが付いているところだけ除く。

先端の固い部分だけ 除くところなし

02 食材ごとにより状態で保存する

じゃがいも・玉ねぎ・さつまいも

芽が出たり、湿気で腐らないよう、新聞紙に包んで冷暗所で保存する。

大根・かぶ

葉がついている場合はそこから栄養や水分が逃げるため切り取る。ラップで密閉し、立てた状態で冷蔵保存する。

もやし

チルド室で保管するか、水の入った容器や袋に入れ替えて1～2日おきに水換えをし冷蔵保存する。

03 冷凍できる食材を知る

小松菜

食べやすい大きさに切って小分けにして冷凍

凍ったまま炒めものや汁物に

ほうれんそう

サツと茹でて使いやすい大きさに切って小分けにして冷凍

自然解凍してそのまま和え物、凍ったまま汁物に

大根・にんじん

使いやすい大きさに切って冷凍

火の通りや染み込みが早いので、凍ったまま煮物に

玉ねぎ

使いやすい大きさに切って冷凍

火の通りが早いので、カレーやハンバーグなどしっかり炒めて使う料理に

たけのこ

使いやすい大きさに切って表面にまんべんなく砂糖をつけて冷凍

砂糖を活かして煮物などに

きのこ類

使いやすい大きさにほぐして冷凍

凍ったまま炒めものや汁物に

豆腐

パックのまま、もしくは解凍しやすいように小分けにしてラップに包んで冷凍

解凍して絞る、ばらばらにしてミンチ代わりに

生揚げ（厚揚げ）

解凍しやすいように小分けにしてラップに包んで冷凍

味の染み込みが早く、煮崩れにくくなるため凍ったまま煮物に

萩支部

学校の先生に「朝ごはん」と「塩分」について伝える活動をしました！

毎年先生方の健康づくりのお手伝いで入らせていただいている小学校に、今年は雪が降る寒い日となった12月22日、健康寿命延伸プロジェクト事業で入らせていただきました。食事の限られた時間でしたが、行政の栄養士さんに「朝ごはんの大切さ」や「塩分」などについて講話をお願いしました。自分のBMIをチェックしながら、熱心に聞かれています。その後、「もち麦ごはん、照り焼きチキン、乾物の中華風サラダ、かぼちゃとほうれん草のスープ、にんじんたっぷり蒸しパン」を提供し、減塩くんを使ってスープの塩分濃度を測ってもらうことで、薄味を目と舌で確認してもらいました。「食についていろいろ知ることができた。特に塩分摂取を意識していきたい」「野菜をもっとたくさん食べないといけないなと思いました」「どれも美味しかった」「自分でも作って家族にふるまいたい」などの感想がありました。喜んでいただき、嬉しさとやりがいを感じた一日でした。



「野菜をもっとたくさん食べないといけないなと思いました」「どれも美味しかった」「自分でも作って家族にふるまいたい」などの感想がありました。喜んでいただき、嬉しさとやりがいを感じた一日でした。



須佐支部

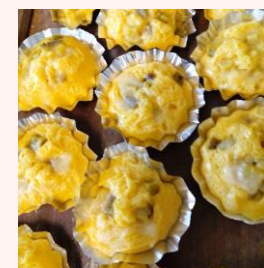
つどい会と放課後子ども教室で復伝活動を行いました！

7月5日は午前と午後、それぞれの行事にヘルスメイトが関わりました。午前中は、地域の高齢者が集う『つどい会』で“枝豆ご飯、冷やし豚味噌ゴマダレかけ、かぼちゃといんげんのみそ汁、オクラとワカメのからし酢の物”をみんなで作り食べました。午後からは、婦人会が行う『放課後子ども教室』で七夕祭りが行われ、ヘルスメイトはおやつ作りを頼まれたので“キャロットケーキ”を作りました。すりおろしたにんじんに、サイコロに切って蒸したさつまいも



とチーズを入れて、直径10cmの大きな蒸しパンにしました。それと5色の寒天を星形にしてサイダーを入れたキラキラ寒天も作りました。

蒸しパンは、子どもたちがおかわりが欲しいと2個ずつに。蒸すのに湯気で汗をかきながらでしたが、みんなから「どちらも美味しい」「レシピが欲しい」と言われたりとやりがいを感じました。



川上支部

小・中学校で子どもたちに郷土料理を伝えました！

柚子が色づく12月、私たちヘルスメイトは毎年小学・中学生を対象に郷土料理教室を開催しています。今年は12月8日に学校教員、学校栄養士、行政栄養士の協力のもと、児童・生徒合わせて16名と活動を行いました。今年の献立は、生徒が授業で決めた山口県の郷土料理“鶏炊き込みご飯、お嫁さん団子汁、そばねっつり、はすの三杯”を作りました。私たちも満員の保健センターで日頃のない充実感を味わいました。小学生からは「今日は楽しかったしおいしかった。来年もやりたい」「食推さんから郷土料理について話が聞けて良かった」、中学生からは「そばねっつりを食べたことがなかったからおいしくできてよかった」などの感想があり嬉しかったです。子どもたちが大人になっても地域のおばちゃんたちと郷土料理を作ったことを覚えていてほしいなと思いました。



旭支部

親子でサンドイッチ作りをしました！

7月22日、旭マルチメディアセンターで保健推進員と共働の『子育て輪づくり教室』を実施しました。親子であそぼをテーマに“絵本クッキング”に取り組み、絵本をもとに親子でサンドイッチ作りをしました。参加者からは「普段野菜を食べない子が自分で作ったサンドイッチをおいしそうに食べた」「家でもまた作ってみたい」という声が聞かれ、実施してよかったと感じました。

朝ごはん野菜を手軽に準備するコツ♪

- ① 調理しなくても食べられるレタスやトマトなどの野菜を使う
- ② 加熱は電子レンジを使って時短に！
- ③ サンドイッチなど主食と一緒に野菜も食べられる料理にする



田万川支部

地域の集団健診の会場で節塩普及活動を行いました！

10月31日から3日間、田万川地域で集団健診が行われ、それに合わせてフードモデルの展示と、減塩の大切さ、ヘルスメイトおすすめレシピの配布を行いました。どのようにしたらわかりやすく伝えるかをみんなで考え、御膳にのせて食事のイメージができるようにして、塩分の説明をしました。「こんなに塩分があるんだね」



「つつい食べ過ぎてしまうのよね」など様々な声が聞かれ、毎年お伝えすることで、皆さん減塩に気を付けていただけていると思います。パンフレットを手に取り、「そうだった！」と思い出してもらえることがとても嬉しく励みになります。また、節塩レシピ“魚のゆずからあげ”はとても好評でした。まずは野菜からよく噛んでゆっくり食べましょう。そして楽しく食事をしましょう。これからも、おいしい減塩のポイントをお伝えし、健康づくりのお手伝いができたらと思います。



福栄・むつみ支部

むつみふるさとまつりで千石台大根のPRと薄味の美味しさを伝えました！

11月3日の「むつみふるさとまつり」にジオパーク推進課と千石台出荷組合、ヘルスメイトでコラボして参加しました。ジオパーク推進課はむつみの地形の特徴の説明や軟水と硬水のだしの飲み比べを、出荷組合はむつみの大地で育った千石台大根の販売を、ヘルスメイトはその大根を使った煮物の試食とレシピ配布を行いました。“大根の煮物”は、研修会で習った昆布とかつお節で丁寧にだしを取り、200食を配りました。



「いつも家で食べる煮物より薄味だけどおいしかった」「試食しておいしかったから大根を買って帰ろう」などと言われる方もいました。また、おいしさのあまり2回試食に来られる方もいました。今回のコラボは初の試みでしたが、実りある楽しい1日を過ごすことができました。機会があったらまた参加させてもらいたいと思いました。

