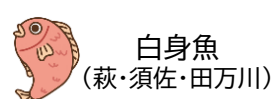


魚のゆずから揚げ

材料	4人分
白身魚	280g
ゆず皮	1コ分
ゆず果汁	1コ分
A	
酒	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
片栗粉	32g
揚げ油	適宜

地場産
食材



- ① 魚はひとり3切れになるように切る。
- ② Aのゆずの皮は表面をすりおろし、果汁は絞って袋に合わせる。
- ③ Aが入った袋に①の魚を加えて軽くもみ、10分程度置く。
- ④ ③をバットに並べ、片栗粉をふるいなどで両面均等につける。170℃に熱した油で色よく揚げる。

下味に塩コショウを使わなくても、ゆずの皮と果汁でおいしく食べられます。減塩にもなります！

エネルギー211kcal たんぱく質12.8g 脂質12.7g 食塩0.4g



りんごのポタージュ

材料	4人分
りんご	160g
玉ねぎ	120g
にんじん	80g
バター	10g
水	200ml
顆粒コンソメ	小さじ2
牛乳	400ml
こしょう	適宜
パセリ	4g

地場産
食材



- ① りんごは皮つきのまま薄いいちょう切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ② にんじんは薄いいちょう切りにする。
- ③ 鍋にバターと①を入れ、玉ねぎに焼き色が付くまで炒める。
- ④ ②と水を加えてふたをし、にんじんが軟らかくなるまで煮る。
- ⑤ コンソメを加えて溶かし、火を止めて粗熱をとる。
- ⑥ ミキサーに⑤と牛乳を入れて、なめらかになるまで攪拌する。鍋に戻し入れてこしょうを適宜振り、温める。
- ⑦ 器に注いだらパセリのみじん切りを散らす。

りんごをデザート以外でも活用♪イモ類なしで作るとよりりんごの味を感じられます。

エネルギー120kcal たんぱく質3.5g 脂質5.5g 食塩0.7g



ヘルスマイトになって、地域で食育活動してみませんか？

萩市食生活改善推進員養成講座、開講します。参加者大募集！

萩市には105名(R4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？男性也大歓迎です！

スマホ申込
はこちら→
5/1～受付



対象：萩市在住で、食を通した健康づくりに興味のある方
※原則として、全講座受講可能な方
定員：18名程度(要予約)
時期：令和5年6月～10月 全6回(予定)
場所：萩市保健センター



←詳細は
『萩市健康増進課』
ホームページを
チェック！

男性也大歓迎！



編集後記

コロナ禍でしたが、各支部で工夫し、活動を続けてこれました。ご協力して下さった方々に感謝いたします。どうぞ、皆さんの笑顔をご覧くださいませ。
[編集委員]
小松、山本、神崎、藤井、原田、青水、加藤

お問い合わせ・申込先

萩市健康増進課内

萩市食生活改善推進協議会事務局

Tel(0838)26-0511



健康増進課
公式SNS
随時更新中



ヘルスマイトとは、食生活改善推進員の総称です。

会長あいさつ

平素よりヘルスマイト活動につきまして、温かいご支援とご協力をいただきありがとうございます。今年度も世界中で色々なことが起こりましたが、私たちもコロナ禍と戦いながら頑張って活動することができました。

今年度のヘルスマイト研修会で“萩の大地と豊かな食材の関係”を学んだことは、大変心に残りました。

日頃、萩に住んでいて当たり前に思っていたことを改めて「萩ってすごいな。恵まれているな」と感動しました。地場産食材を使った調理実習を各地域で実施し、萩の食材のおいしさを伝えることができて良かったです。郷土の味は地域の食文化、伝統文化とともに次世代へ伝えていくことが大切だと感じています。

これからも地域の皆さんが、もっと元気に笑顔で過ごせるように、健康づくりのお手伝いをしていきたいです。食生活の大切さを伝える活動を、ヘルスマイトで一致団結して楽しく継続していきます。

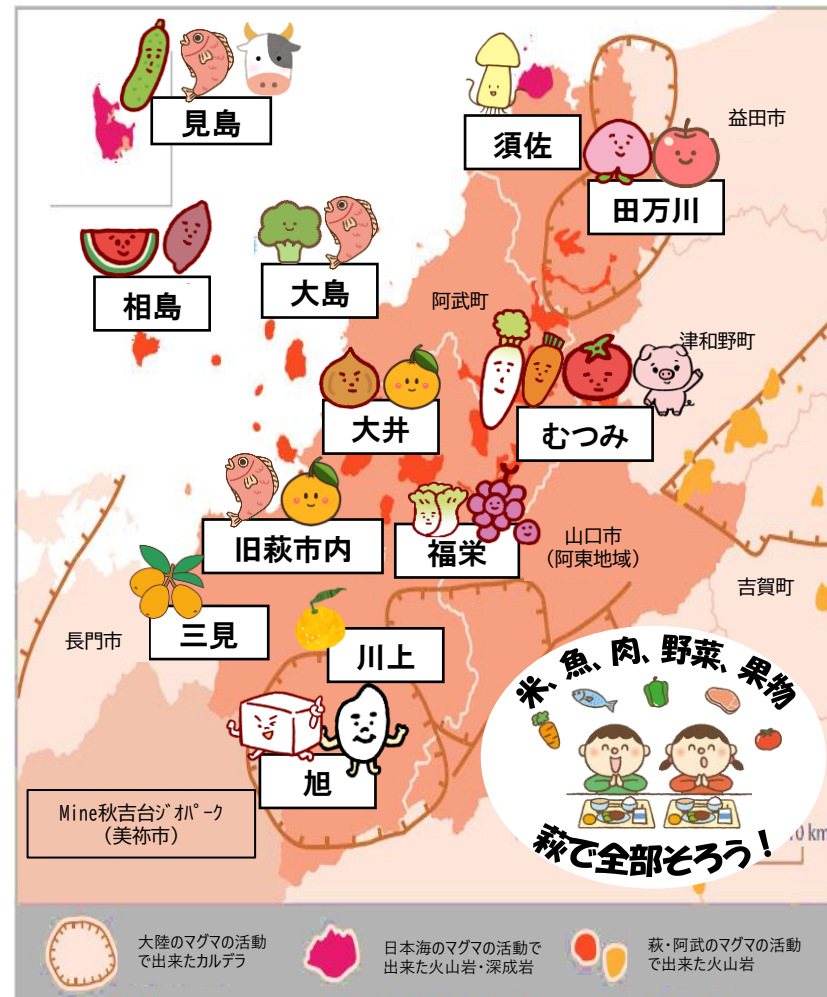
萩市食生活改善推進協議会 会長 小松順子



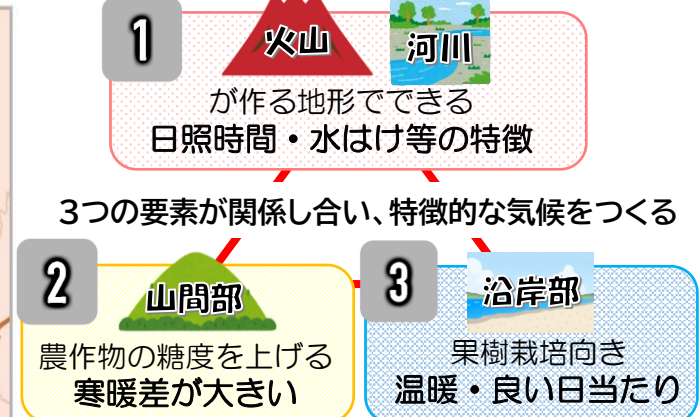
今年度の学び！ 萩の大地と豊かな食材の関係



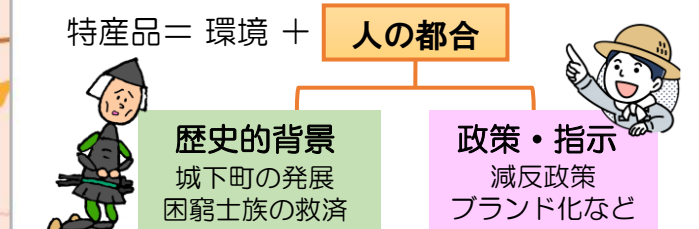
阿武火山群と各地域の特産品



地形と気候の特徴



特産品とその成り立ち



萩の食が豊かな理由

- ・ マグマ活動によってつくられた火山地形
- ・ 溶岩や川が作った地形
- ・ 山間部と沿岸部の特徴的な気候
- ・ 萩の特徴的な文化、萩の人々の知恵

萩支部 萩東中学校郷土料理教室に参加して



12月5日、萩東中学校の家庭科の授業で郷土料理教室が行われました。食推は食育授業として依頼を受け、お手伝いに行きました。今回は、“けんちょう”を作りました。まずは大根の桂むき。包丁を使ったことがある生徒さんは少なかったですが、すぐに要領を覚えて桂むきができていました。いちょう切りの厚さがまちまちなのも可愛嬌です。どの班も時間内に出来上がり、試食では「おいしい!」と嬉しい言葉が聞けました。



最後の懇親会で「簡単な萩の郷土料理は何ですか?」「調味料を選ぶときに気を付けていることがありますか?」と質問がありました。「他の地域とは違うわかめむすびや、ちやなますがあるよ」「調味料は減塩のものを選ぶようにしているよ」と答えました。これを機会に、料理に興味を持ってくれたら嬉しいと思いました。



須佐支部 集団健診時節塩普及活動

今年も須佐地域で集団健診があり、節塩普及活動を実施しました。昨年と同様に、日ごろ食べている料理に含まれている塩の量が一目で分かるフードモデルの展示と、節塩レシピの配布を行いました。「年寄りじゃけえ漬物が一番ええ」と言われる方も、毎食たくさん食べてしまうと1日の食塩摂取目標量を超えてしまうことに驚かれていました。



「毎年聞いとるから薄味にするよう気を付けとるよ」という人が全体的に増えてきたように思います。このような言葉が返ってくると、活動をやってきてよかったなと感じます。地域の集まり等でも、薄味を広めていきたいですね。

川上支部 令和4年度 全国食生活改善大会 第52回 全国食生活改善推進員大会(栃木県)

9月1日・2日、栃木県宇都宮市にて開催された全国食生活改善大会に参加させていただきました。全国からの参加者は約300名で、例年の半分かくらいでした。“私たちの地区組織活動～新しい生活様式の中で”と題し3名の発表がありました。高齢化など、どこも同じような課題がある中でも頑張っておられるのを聞いて感動しました。改めて“塩分マイナス1g・野菜350g・朝ごはんの大切さ”を伝えていきたいです。萩市も会員の高齢化や減少などが課題ですが、これまでの長年の活動が実を結び、健康寿命の延伸へとつながっていると思っています。これからも仲間を大切に活動に励みたいと思います。



旭支部 県事業「健幸食生活推進プロジェクト事業」

12月11日、旭活性化センターにて保健推進員さんと共同で“子育て輪づくり教室(クリスマス会)”を実施しました。“野菜摂取”をテーマとして、働き世代のお父さん・お母さんに野菜の目標量や、簡単に野菜を摂るコツをお伝えしました。参加者は「野菜がおいしく食べられた」「塩味は薄くてもおいしく食べられた」と完食でした。

簡単に野菜を摂るコツ

- ・加熱してかさを減らす
- ・カット野菜や冷凍野菜をつかう
- ・外食では定食を選ぶ
- ・作り置きのできる野菜料理(煮物など)を活用



田万川支部 おや自炊教室(男性料理教室)



12月6日、須佐・田万川支部合同のおや自炊教室を開催しました。今回は、萩の大地と豊かな食材の関係についてお伝えしました。「おはよう」「元気にしてた?」と、毎回楽しみに参加される方もおられます。講話には熱心に耳を傾けて「萩の良さを再発見した」と喜びの声もありました。



いよいよ調理実習の始まりです。献立は、魚のゆず唐揚げ、ブロッコリーのペペロンチーノ、りんごポタージュ、豆腐ドーナツです。皆さん手際がよく、短時間で仕上がりました。「どう切ったらいいですか」という参加者に優しく教えているヘルスマイトの姿に感動します。「早速家で作るよ」と会話も弾んだようです。また、参加者の家族の方から「最近では参加できていないけど、いつも朝食を作ってくれます」との声もあり、この教室を続けてきてよかったと思いました。これからも地域の皆さんのお役に立てたらと思います。



福栄・むつみ支部 県事業「おやこの食育教室」

今年度のおやこの食育教室は、コロナ禍のため学校での実施ができないということで、福栄ふるさとまつりで行いました。当日はお天気に恵まれ、久しぶりのおまつりだったので親子連れのご家族も多かったです。ヘルスマイトから朝ごはんの大切さを伝え、テキスト・パンダナをお渡ししました。お父さん、お母さん、子どもたちから「ありがとうございます」という言葉と笑顔に癒され、私たちもあたたかい気持ちになりました。

調理実習はできませんでしたが、屋外の活動で密にならず来場者に直接お話ができました。

会場を走り回り、多くの人たちにヘルスマイトの存在を知っていただけて、活動の啓発もできたように感じられる機会でした。

