

キラリ シるもいびと

留萌市食生活改善推進員協議会会長 ^{むろもと ゆきこ} 室本 悠紀子さん

「私たちの健康は私たちの手で」おいしく健やかな食生活を！

地域住民の健康づくりのため、食生活の大切さを伝える活動に取り組んでいる食生活改善推進員協議会会長の室本さんにお話を伺いました。



食生活改善推進員とは？
「私たちの健康は私たちの手で」を合言葉に、食生活改善のボランティア活動を行っているのが、食生活改善推進員です。現在、全国で約22万人が活動しています。留萌市では平成9年に、留萌市食生活改善推進協議会を設立し、現在39名の会員が登録されています。

推進員になつたきっかけは？
ちょうど主人と私の体調が思わしくなかった頃に、留萌市で推進員の養成講座が開かれるというので、市の栄養士さんからも勧められ、軽い気持ちで受講したのがきっかけでした。ところが実際に受講してみると、とても勉強になる内容で、食生活と健康の深いつながりを実感することができました。

食生活改善のアドバイスをお願いします！
留萌市民の中にも多くの生活習慣病予備軍が潜んでいるという健診データがあります。留萌地域の特徴として、魚卵の加工品などの塩分を多く含む食品を好む傾向がありますので、塩分は控えめにしましょう。それと、

これからの活動予定は？
これまでの生活習慣病予防のための各種料理教室や親子料理教室、マタニティスクールのお手伝いなどを継続しながら、最近、依頼が増えてきた町内会での料理教室や中高生向けの料理教室を企画したいと思っています。ぜひ皆さんも料理を通じて、食生活と健康を見つめ直してみませんか。多くの皆さんのご参加をお待ちしています！

調理師の資格を持つ室本さんも推進員の養成講座を受講し、改めて食の大切さを感じたそうです。お母さんのおなかにいるときから始まっている人と食の関係。まずは、私たち大人が食を見つめ直すことが大切ですね。

問合せ 留萌市食生活改善推進員協議会事務局は「とふる内げんき課保健指導係」
☎49・2558

今月のヘルシーレシピ

昨年の生活習慣病予防の料理教室で好評だった一品！野菜も多く、低カロリー、塩分控えめで、おいし～！



1人分 99キロカロリー / 塩分13グラム

鶏肉のくずたたき 材料(2人分)
鶏胸肉 - 120g 酒 - 小さじ1 なす - 80g ミニトマト - 4個 きゅうり - 60g 塩 - 小さじ1/3 みょうが - 20g オクラ - 30g 片栗粉 - 小さじ2 白ごま - 小さじ4

【A:おろし生姜 - 小さじ1 しょうゆ・酢 - 各小さじ2 砂糖 - 小さじ1/2 だし汁 - 大さじ1】

作り方
鶏肉は一口大の削ぎ切りにし、包丁の背で軽くたたきのばす。酒をふって下味をつける。
なすはラップに包んで電子レンジで2分程加熱し、へたを取り、食べやすい大きさに切る。みょうがは縦に薄切りにする。きゅうりは蛇腹切りにし、塩をふってしんなりしたら洗って水気をきる。オクラは塩ゆでして小口切りにする。ミニトマトはへたを取って洗っておく。Aは混ぜておく。
鶏肉に片栗粉をまぶし、熱湯に1枚ずつ入れて、浮いてきたら冷水に取り、あら熱が取れたら水気をきる。肉と野菜を盛り合わせ、みょうが、オクラをのせてごまをふり、(A)をかける。

食考究

楽しく、ときには考えながら、食を究めたい。
名付けて「がっこうきょうしよく」

人が生きる上で基本となる「食」。昨今、この「食」に対する関心が高まり、子育てや健康、経済など様々な分野で注目を集めています。
「食育」「地産地消」「生活習慣病」「食の安全・安心」など、現代の「食」を取り巻く問題が多様化している一方、社会経済情勢のめまぐるしい変化や日々の多忙な生活に追われている私たちは「食」の大切さを忘れがちではないでしょうか。今月からお届けする新コーナー「楽考

食を知り 食で知る

究食』では、「食を知り、食で知る」をテーマに、私たちの生活に欠かすことのできない「食」にスポットを当て、市民の皆さんと一緒に色々な視点から「食」を考え、究めていきたいと思います。
食に関する情報やこのコーナーで取り上げてもらいたい話題など読者の皆さんの声をお寄せください。また、ヘルシーレシピも募集しています。我が家の健康料理や地元食材を使ったアイデア料理などがありましたら、広報担当までご連絡を！

な る ほ ど ！ 食 講 座



「自分の健康づくり」ができる方を増やすため、食生活改善推進員が養成講座やこれまでの活動で培った知識や情報を、講話や調理実習を通してお伝えします。
この機会に、自分の生活習慣を見つめ直し、健康づくりについて一緒に考えてみませんか？
受講者には、「ヘルサポーター登録証」をお渡しいたします。

近年、がんや心臓病、脳卒中、糖尿病などの生活習慣病が増加傾向にあり、その多くは食生活との関連が指摘されています。「くらしといのち」を結ぶ場である食生活がますます重要になっています。
健康・長寿の秘訣は「毎日の食事」にあり。ご飯を中心に魚や野菜、大豆などの伝統的な素材と肉、牛乳、果物などを加えた栄養バランスのとれた食事が日本人の健康と長寿を支えてきました。皆さんも毎日の食事が、楽しく・おいしく・体にやさしい食事になるよう、日頃から工夫する心がけましょう。【市「げんき課栄養士 布目祥子】

「ヘルサポーター21事業」参加者募集！

「自分の健康づくり」ができる方を増やすため、食生活改善推進員が養成講座やこれまでの活動で培った知識や情報を、講話や調理実習を通してお伝えします。
この機会に、自分の生活習慣を見つめ直し、健康づくりについて一緒に考えてみませんか？
受講者には、「ヘルサポーター登録証」をお渡しいたします。



日時 9月15日(金)
午前10時～午後3時
場所 留萌市保健福祉センター
は「とふる」
内容 講話(食生活改善推進員)調理実習(えんどう豆と塩昆布ごはんまぐろのチリソースほか)
対象 20歳以上の市民
参加料 3000円
申込期限 8月31日(木)
申込み・問合せ 留萌市食生活改善推進員協議会事務局は「とふる内げんき課保健指導係」
☎49・2558