

キラリ シるもいびと

るもいフードマガジン 佐藤アレーナさん&お仲間のみなさん

安全で新鮮で安くておいしい留萌の食べ物盛り沢山マガジン

「地元産」や「季節と旬」にこだわった食の情報紙るもいフードマガジン」を発行し、留萌の食を楽しみながら活動している佐藤アレーナさんとお仲間の皆さんにお話を伺いました。

「るもいフードマガジンについて教えてください。」
るもいフードマガジンは、安全で新鮮で安くておいしい留萌の食べ物に関する情報をみんなが自由に伝える情報紙です。今のところ発行は不定期ですが、昨年の夏に第1号を発行して以来、この1年間に6回発行しています。主に4〜5人で記事を作り、約60人のメンバーに、メールやFAX、手渡しで配布しています。

「るもいフードマガジンを始めたいきっかけは？」
私(アレーナさん)は、もともと食べ物にはあまり関心が無かったのですが、結婚して料理をするようになり、お魚など留萌の食べ物のおいしさも知りました。そして、子供が産まれてからは、ますます食に対する意識が変わっていききました。友人などから教えてもらった安全な食べ物をおいしく安心して食べるための知恵や情報を自分だけではなく周りのみんなにも知ってもらえたらと思ったのが、フードマガジンを始めたきっかけです。



今月の ヘルシーレシピ

食物繊維たっぷりのきのこがしっかり摂れる一品。
豚肉に含まれるビタミンB1は疲労回復に効果あり！



1人分 168キロカロリー / 塩分 1.3グラム

きのここと豚シャブのマリネ 材料(2人分)

エリンギ、白まいたけ、しめじ - 各1パック ニンジン - 1/4本 玉ねぎ - 1/2個 豚シャブ用肉 - 160g パセリのみじん切り - 大さじ1

【マリネ液：オリーブオイル - 大さじ1 & 1/2 白ワインペネガー大さじ1 レモン汁 - 大さじ1 塩 - 小さじ1/2 コショウ - 少々】

作り方

マリネ液の材料を混ぜ合わせておく。

ニンジンと玉ねぎは薄いイチョウ切りにする。玉ねぎは薄切りにし、水にさらして水気を切る。きのこはそれぞれ石づきを落とし、しめじと白まいたけは小房に分ける。エリンギは縦に4つ割りにし、さらに縦方向に細かくさいておく。

耐熱容器にきのこを入れてラップをし、約4分電子レンジにかける。きのこから出た水分は取り除く。

熱湯に豚肉を入れゆでる。火が通ったらざるにあげ水気をきる。肉が熱いうちに野菜とともにマリネ液に混ぜ合わせる。器に盛りパセリのみじん切りをかける。

(下線部分がポイント！味がしっかりなじみますよ)

食考楽

楽しく、ときには考えながら、食を究めたい。
名付けて「がっこうまわしよく」

幼児期には食べ慣れないものや好き嫌いが出てきます。ところが、簡単な料理と一緒に作ったり、野菜や果物などの栽培や収穫を行うなど、色々な食べものに対して子ども自身が意欲的に関わる体験を通して、子供たちの食べたいものや好きなものが増えていくと言われています。

食は人に 良いと書く

このような経験を通じて、子どもたちの食べものへの興味や関心が広がっていくのではないのでしょうか。
子どもを「良い人」に育てるためにも、「人に良い」食に触れる機会を子供のときから数多く体験させることが大切です。
今月は、市立病院の池田栄養士が紹介するヘルシーレシピと食講座、ユニークな「るもいフードマガジン」を発行するお仲間皆さんのインタビューのほか、料理教室と講習会のご案内をお届けします。

なるほど！食講座

♡健康に過ごすため次の4点に気を付けましょう♡

- 食習慣 - 不規則な食事、食べすぎや偏った食事に気を付けましょう。
- 運動習慣 - 運動不足は肥満や内臓機能の衰えにつながります。無理のない運動を続けましょう。
- 飲酒 - 飲みすぎは肥満になる上、肝臓に負担がかかります。アルコール性肝疾患の引き金になります。
- 喫煙 - たばこは肺や心臓に負担をかけます。禁煙・節煙を心がけましょう。

以上を参考にみなさんも今日からヘルシーライフを始めましょう！【市立病院栄養士 池田真紀子】



今日から始める ヘルシーライフ

毎日の何気ない習慣が積み重なって起こる生活習慣病。生活習慣と関連のある病気は心筋梗塞、脳卒中、糖尿病、高血圧、高脂血症、胃潰瘍など

多岐にわたります。体の不調や体重に変化があった時などは、これまでの生活習慣を見直す良い機会と考え、健康に悪影響を及ぼす生活習慣は早めに改め、病気を防ぎましょう。

留萌市食生活改善推進員協議会主催

「シニアクッキング教室」

手軽でおいしいメニューを作ります。みそ汁の塩分チェックを希望される方は、当日、みそ汁を持参してください。

日時 10月10日(火)午前10時〜午後1時

場所 保健福祉センターはーとふる

メニュー 生活習慣病予防食

対象 60歳以上の市民

参加料 300円

持ち物 エプロン、三角巾またはスカーフ、ハンカチ、筆記用具

定員 30名程度

申込期限 9月29日(金)

北海道栄養士会留萌支部主催

「単身者調理講習会」

季節の食材を使った料理を作ります。

日時 9月27日(水)

午後6時30分〜午後9時

場所 保健福祉センターはーとふる

講師 佐々木あかり 氏

対象 単身者・独身者

参加費 500円

持ち物 エプロン・手拭きタオル・筆記用具

定員 20名

申込期限 9月22日(金)

問合せ るもいフードマガジン

佐藤アレーナ ☎FAX 42・9757

E-mail: aainasato@hotmail.com

申込先 いずれも留萌市保健福祉センターはーとふる ☎49・2558

申込先 いずれも留萌市保健福祉センターはーとふる ☎49・2558