

募集
おぎしポ
出演者大募集!!
 白藤他様は問いません。
 【問合せ】総務課
 ☎37・6113

Repo gi
 VOL.21

小城市のいろんな話題を突撃レポート!
“小城市食生活改善推進協議会”
 (ヘルスマイト)



11月6日(水) 各町の代表者が集まり、勉強会と調理実習を行いました!

美味しくってヘルシーな
八方だし

私たちが勧める「八方だし」は、濃い口・うす口のしょうゆよりも塩分ひかえめで、さまざまな料理によく合います。

しょうゆ(濃)	3カップ
酒	1カップ
みりん	1カップ
かつおぶし	2カップ(20g)
だしこんぶ	10cm(10g)
干しいたけ	3~4枚(16g)

材料を鍋に入れ30分~1時間置き、一煮たちさせ弱火で3分煮てこします。びんに入れて冷蔵庫で保存しましょう。

小 城市食生活改善推進協議会では、172人の食生活改善推進員(ヘルスマイト)がいらっしやいます。ヘルスマイトとは、「食生活を改善する人」という意味で、「私達の健康は私達の手で」をスローガンに、食を通して健康づくりのボランティアとして活動されています。

現在、各地区の公民館などで開催されている「出張ヘルシー教室」では、市民の方を対象に糖尿病予防の調理実習をされたり、小学校や幼稚園・保育園で紙芝居やおにぎりづくり体験を通して食育活動をされています。ヘルスマイトになるためには、市が開催する養成講座(※)を受講し、修了証を受けとる必要があります。

(※)養成講座「たのしいヘルシー教室」は、平成26年10月ごろから全6回での開催予定です。栄養についての研修、調理実習のほかストレッチや運動の講習もあり、和気あいあいとした講座です。夏ごろ広報折り込みの健康カレンダーで受講者募集をします。女性はもちろん男性の方の応募もお待ちしております。

「あーも!ファミリー」の おすすめ レシピ

簡単! 野菜のキッシュ 1人分 → 135kcal



じゃがいも	100g	卵	2個
人参	40g	牛乳	100cc
玉ねぎ	80g	コンソメ	小さじ1/2
ほうれん草	80g	塩コショウ	少々
ベーコン	20g	ピザ用チーズ	適量
サラダ油	小さじ1		

作り方

- 1 じゃがいもと人参は皮をむき、小さめの角切りまたは細切り、玉ねぎは薄切りにし、ほうれん草は熱湯で固めにゆがいて、水気をしぼり3cmの長さに切る。ベーコンは細切りにしておく。Aは混ぜ合わせておく。
- 2 フライパンに油を入れ、ベーコン、じゃがいも、人参、玉ねぎを炒める。
- 3 やわらかくなったら、ほうれん草を加え混ぜ、Aを流し入れて混ぜる。
- 4 卵が固まる前に3をアルミカップに入れ、トースターで約10~15分焼く。
- 5 一度取り出し、上にピザ用チーズをのせて再度トースターで5分(チーズに焦げ目がつくくらいまで)焼いたら完成!

ワンポイントアドバイス
 家にある余った野菜を入れても Good! 朝ごはんやクリスマスの一品にオススメです。

【問合せ】健康増進課 ☎37・6106

おすすめ
「お手軽マイレシピ」
 を募集します!
 詳しくはP16をご覧ください。



あーも! 妹
 野菜が大好き。自分で育てた野菜はおいしいな。トマトみたいな真っ赤なほっぺがかわいいでしょ。