

保健補導員だより

平成22年度国保生活習慣病予防事業

—『地区料理教室「家族で健康いきいき栄養講座」』開催報告—

私たち保健補導員は、地域のみなさんが健康で明るく楽しい毎日を過ごすことを願って活動しています。本年度は、住民福祉課、食生活改善推進員とともに、35地区27会場で地区料理教室を開催しました。30～60歳代の方を中心に、男性の参加を促すように呼び掛けて、495名の参加をいただきました。大勢のご参加ありがとうございました。

●『地区料理教室「家族で健康いきいき栄養講座」』開催内容

①講話 生活習慣病予防(特にがん予防)について

がん予防12カ条

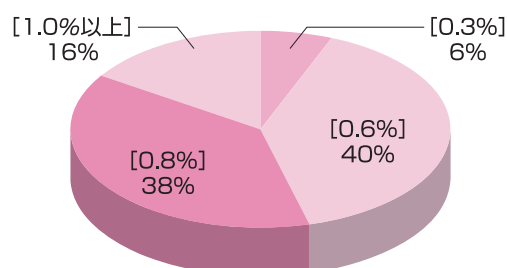
1. バランスのとれた栄養
2. 毎日変化のある食生活を
3. 食べ過ぎを避け、脂肪は控えめに
4. お酒はほどほどに
5. タバコは吸わないように
6. 食べ物から適量のビタミンと繊維質のものを多く取る
7. 塩辛いものは少なめに、熱いものはさましてから
8. 焦げた部分はさける
9. かびの生えたものに注意
10. 日光に当たりすぎない
11. 適度にスポーツする
12. 体を清潔に

国立がんセンター「がん情報サービス」より



②家庭の味噌汁の塩分濃度測定

味噌汁の塩分濃度の傾向



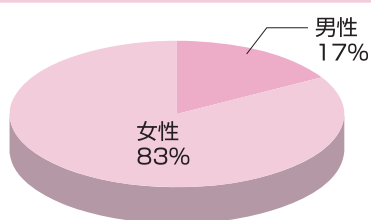
味噌汁の適正濃度は0.8%です。
参加者の84.0%の方が適正範囲でした。
塩分について確認するよい機会だという感想が多数ありました。

生活習慣病予防のために、生活習慣の見直しは大切です。「健康だから大丈夫」と過信せず、年に1度は町の健診を受診して、早期発見と適切なケアで健康管理に役立ててみましょう。
町の健診については、地区の保健補導員までお気軽にお問い合わせください。

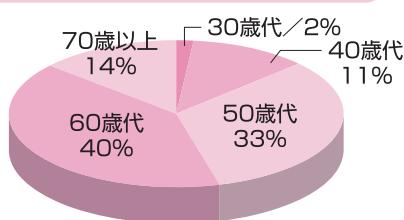
③栄養講座(保健補導員のコメントつきレシピを次ページに紹介しました。)

●参加者の状況(全495名)

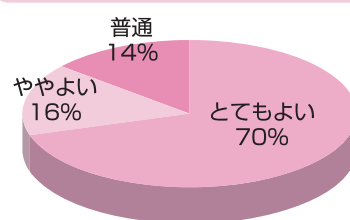
参加者の男女比



参加者年代



講話・実習について



●開催してみた感想(保健補導員)

●参加していただくために、思い切って声をかけることができよかった。 ●参加者が楽しく実習し、「ためになった」とコメントしてくれ励みになった。 ●男性も含めた家族での参加で、雰囲気も和やかに実習できた。 ●男性参加者が増え、調理実習に積極的に取り組む様子が見られた。 ●区民同士の交流の場となった。違う世代の方とも交流できた。 ●味噌汁塩分濃度測定は、日々の食生活のバロメーターになり効果的だった。 ●栄養士が日頃の家庭での食生活についての質問にも対応してくれ身近に感じた。 ●メニューは、身近な食料で、手間もあまりかからず実習できた。 ●誰でも手軽に、簡単に、手早くでき、家でもう一度つくりたいと思うレシピだった。 ●マンネリ化しがちな献立も、工夫次第で減塩でも美味しい料理になった。 ●男性からは、力仕事をするので塩分控えめの料理は少し物足りないという意見もあった。

今後も地区料理教室を継続して開催していきます。

是非参加していただき、家族で食生活について考えるきっかけにしましょう。

家族で愛菜健康いきいき栄養講座【レシピ】

テーマ ―うす味でも美味しく、野菜たっぷりで免疫力アップ―

1 魚のムニエル ラタトゥユのソース(夏メニュー)

～ラタトゥユはフランス、ニースの野菜煮込み料理です。

夏野菜のナス、ピーマン、ズッキーニをたっぷり使い、

トマト味で塩分をひかえめに～



エネルギー(1人分) 235kcal
たんぱく質 16.8g
食物繊維 3.4g
食塩相当量 1.1g

【作り方(2人分)】

- ① かじきまぐろの切り身2切れに塩・こしょう適量をふっておく。
- ② ベーコン1/2枚は1cm幅、にんにくひとかけはみじん切り、野菜(トマト中1個・玉ねぎ1/4個・ナス1本・ピーマン1個)は1cm角に切る。
- ③ 鍋にオリーブオイル小さじ1を熱し、②のにんにく・ベーコンを炒め、ピーマン以外の野菜を加えて炒め、10分ほど煮込んでからピーマンを加え、塩小さじ1/4、こしょう適量で味を調える。
- ④ 焼く直前に、①の水気をペーパーでふき取り、小麦粉適量を茶こしで薄くまぶす。
- ⑤ フライパンにオリーブ油小さじ1を熱し、上身を先に強火で焼き、焦げ目がついたら弱火にして2～3分焼く。裏返して同様に火を通し、器に盛る。
- ⑥ 器に③のソース半分を広げてから⑤のをのせ、残りのソースをかける。

補導員のコメント

- ちょっとおしゃれな料理です。
- 手軽に豪華、目先が変わった料理です。
- トマトの酸味が絶妙です。
- 多数の野菜・食材と相性が良いです。
- 夏野菜の応用広く可能です。
- 野菜の味がしっかりして、美味しいです。
- 素材の味が生きています。
- ムニエルの応用、白身魚が相性よいが、鮭や鶏肉に変えても美味しいです。

2 寒天サラダ

～寒天をたくさん使って、ローカロリーで見た目も舌も大満足～



【作り方(2人分)】

- ① 糸寒天4gをたっぷりの水につけて戻す。にんじん1/4本は千切りにして軽く茹でる。
- ② スライスしたパプリカ(黄)1/2個、千切りにしたきゅうり1/4本と①のにんじん、水切りした①の寒天を合わせ、しょうゆ小さじ1・塩3本指でひとつまみ・酢小さじ2・ごま油小さじ2・豆板醤適宜で和える。
- ③ 器にレタス2枚を敷き、②を盛りつけ、白いりごま小さじ1/2を指ですりつぶしながらふりかける。

エネルギー(1人分) 36kcal / たんぱく質 1.0g / 食物繊維 0.7g / 食塩相当量 0.6g

補導員のコメント

- 糸寒天使い、ボリュームがあります。
- 辛みが苦手な方は、豆板醤をお好みで調整します。
- 野菜の彩りがよく、夏にピリ辛が合います。
- 胡椒・酢を上手に使うとメリハリの付いた味です。
- ゴマの風味が効いています。
- きゅうりを水菜にかえてもよいです。

3 わかめと豆腐のスープ

エネルギー(1人分) 31.4kcal
たんぱく質 2.6g
食物繊維 0.3g
食塩相当量 1g
食塩濃度 0.6%

【作り方(2人分)】

- ① 長ねぎ10cmを小口切りにする。
- ② 鍋に水300ml・コンソメ1/2個を入れて温め、豆腐1/5丁を手でぐしゃつと崩しながら加え、カットわかめ3gも加える。煮立ったら①を加え、塩1.5g・こしょう適量で味を調え、火を止める。

補導員のコメント

- 薄味と感じる方もいます。
- 他のメニューとの組み合わせでメリハリをつけるとよいです。