



# あなたの健康づくりを応援!!

The  
健康  
応援隊

## 食生活改善推進会の活動

みなさんは、食生活改善推進会(愛称「食改さん」)という団体を知っていますか?

名前は聞いたことがなくても、「健康福祉まつり」や「ふれあい祭り」で豚汁やけんちん汁を販売するピンクのTシャツにピンクのエプロン、三角巾を身につけた元気な女性たち!というピンとくる方もいるかと思えます。

食生活改善推進会とは、「私たちの健康は、私たちの手で」をスローガンに、「食」を通しての生涯における健康づくり活動を推進しているボランティア団体です。

食生活改善推進会は、全国規模で展開され、茨城県では、全市町村に協議会があります。

現在、本町では、18名の会員が各種料理教室、祭りでの出店、離乳食教室の試食作り、年代別減塩普及活動、塩分測定家庭訪問や研修会参加など様々な活動を行っています。

今回は、その中から 2つの活動を紹介いたします。

### ○おやこの食育教室

夏休みに入った7月後半、小学1〜3年生の親子を対象に開催しています。調理実習のほか、紙芝居・絵

本の読み聞かせ・豆はこびゲームを行っています。

親子で一緒に料理をしながら食べもの大切さ、バランスのよい食事について楽しみながら学べる教室です。

### ○中学校郷土料理調理実習

中学校を訪問し、班にそれぞれ会員が講師として入り、中学2年生の生徒と一緒にけんちん汁を作ります。会員は、蒸かし器で赤飯も作ります。この調理実習は、郷土料理や食文化を伝え、中学生と交流する機会にもなっています。

食生活改善推進会では、会員を募集しています。食や健康に関心のある方、ボランティアに興味のある方など会員として活動してみませんか。

入会には、町が開催する「食生活改善推進員養成講習会」を受講する必要がありますので、詳しくは、健康福祉課までお問い合わせください。

(健康福祉課 栄養士)



食改さんによる

## 健康レシピ

Vol.1

### 五霞いもキッシュ



#### 材料 [12個分]

ぎょうざの皮	24枚	B	調整豆乳	150ml
五霞いも(八つ頭)	150g		生クリーム	50ml
玉ねぎ	1/2個	C	卵	2個
ベーコン	50g		塩	小さじ1/3
まいたけ	50g	C	こしょう	少々
ほうれん草	1/2束		ブロッコリー	60g
オリーブ油	大さじ1/2	コーン	24g	
鶏ガラスープの素	小さじ2	さつまいも	120g	
		ピザ用チーズ	70g	

1人分 栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分相当量
	76kcal	3.0g	4.8g	4.6g	0.6g

#### 作り方

①八つ頭は、皮をむいて、1cm厚さの食べやすい大きさに切る。玉ねぎは、薄切り、ベーコンは、1cm幅に切り、まいたけは、小さめにほぐし、ほうれん草は、4cm長さに切る。ブロッコリーは、12等分に切り、茹でておく。さつまいもは、12等分のいちょう切りにし、茹でておく。

②マドレーヌ型紙にぎょうざの皮を2枚一組にして敷く。  
③フライパンでオリーブ油を熱し、材料Aを炒め、鶏ガラスープの素を加える。  
④ボウルに材料Bを入れ、よくかき混ぜる。  
⑤②の型に③の炒めた具を1/12量ずつ入れ、④の卵液を1/12量ずつ流し入れる。  
⑥⑤にピザ用チーズをのせ、その上に材料Cを飾り、予熱したオーブン180℃で20分焼き、卵液が固まり表面に焼き色がつけばできあがり。

#### ポイント

簡単に作れるようキッシュ生地にぎょうざの皮を使い、調味料も種類を減らしました。ぎょうざの皮を使うことで通常よりカロリーや脂質を減らしています。是非ご家庭で作ってみてください。