

暑い夏でも 栄養が取れる 冷や汁



薩摩川内市食生活改善推進員協議会 副会長
吉田 美穂子さん

私の Food 記

薩摩川内風土記

レシピ

- 【材料】(4人分)**
- 煮干し(いりこ) : 50グラム
 - みそ : 200グラム
 - 白炒りゴマ : 40グラム
 - 水 : 800ミリリットル
 - キュウリ : 2本
 - ミョウガ : 2本
 - 大葉 : 10枚
 - ミニトマト : 5個
 - 豆腐 : 1丁
 - 白炒りゴマ : 適量
 - 白ご飯 : 適量

- 【作り方】**
- 煮干しは頭と腹ワタを取り除き、カリッとなるまでフライパンで炒める。
 - ①とゴマをすり鉢に移してよくすり、粉状になったらみそを加えてさらによくする。
 - ②をフライパン全体にのばし、焼き色がつく程度に焼く。
 - ③に水を少しずつ入れてのばし、みそ汁より少し濃いめにする。
 - キュウリとミョウガは輪切り、大葉はせん切り、ミニトマトは半分に切って、豆腐は適当にくずす。
 - ④に⑤を加えて混ぜ、ゴマを入れる。
 - ⑥を温かいご飯にかける。

今回は、本市の食生活改善推進員「食改さん」として活動する吉田美穂子さんに「冷や汁」を紹介していただきました。吉田さんは料理を始めたきっかけを「幼少期から母と一緒に料理やおやつを作っていた」と話します。お母さまの背中を見ながら料理を始め、料理が好きになったそうです。食生活改善推進員のことを知ったのは、お母さまの友人が食生活改善推進員として活動していたから。たくさんの人にさまざまな料理や味を伝えたいという思いから、養成講座を受講し、食生活改善推進員として活動を始めたそうです。食を通じた健康づくりのボランティアである食生活改善推進員。「暑さや夏バテなどで食欲がない日でも、栄養があるものを食べてほしい」そんな思いから夏でもサラサラと食べられる冷や汁を選んだそうです。冷や汁は、暑く湿気が多い地域で食べられている郷土料理で、魚のだしとみそをベースにしたゴマ風味の汁に、豆腐や夏野菜をたっぷり入れて、ご飯にかけて食べる料理です。「食改さん」として活動する中で、皆さん

～ワンポイント～

- 炒った煮干しはフードプロセッサーにかけると簡単に粉末にできる。
- 煮干しは、市販のだしでも代用可。

皆さんの思い出の料理を大募集！
皆さんの思い出の料理とそれにまつわるエピソードなどがありましたら、どしどし情報をお寄せください。取材に伺います。
問合せ／秘書広報課企画総務・広聴広報G(内線4122)

8月31日は野菜の日

旬の野菜を楽しみましょう

8月31日は「野菜の日」です。今年もその日を含む1週間(8月26日～9月1日)を「野菜週間」として、ベジライフ運動を行います。

1人一日当たり350グラムの野菜摂取量を目標として、普段よりも意識的に野菜を食べるよう心掛け、健康的な体づくりに努めましょう。

野菜はビタミンやミネラルを多く含み、体の機能を正常に保つ働きがあります。よく噛んで食べることで、満腹感を得やすくなり、肥満の防止や生活習慣病の予防にもつながります。

野菜を食べることの他、野菜を育てる、収穫するなどの体験や、野菜の栄養や栄養価について知識を深めることなどもベジライフ運動の取り組みの一つです。

●薩摩川内市350ベジライフ宣言

本市では、1日350グラムの野菜摂取を進める健康づくり都市宣言を行っています。野菜に関する食環境を改善するため、計画を策定し、推進を図っています。



▲薩摩川内市350ベジライフ宣言

1日に野菜を5皿以上食べていますか	
5皿以上	16%
3皿～4皿	40%
1皿～2皿	43%
ほとんど食べない	1%

▲昨年度市民を対象に実施したアンケート

●本市の野菜摂取の現状

本市は、高血圧、糖尿病、脂質異常症の治療者が多い現状にあります。また、男女の脳血管疾患および心疾患、急性心筋梗塞と女性の腎不全について、県と比較しても高くなっています。生活習慣病との関連では、血管疾患の有病状況から、どの年代でも脳血管疾患(脳出血、脳梗塞)が上位を占めており、要介護状態になるリスクが高くなります。



1日5皿(1皿70グラム×5皿=350グラム)食べている人は、2割にも満たない状況です。サラダなどの生野菜だけを1日350グラム取るのは難しいですが、加熱料理(煮物、炒め物、汁物、茹で物)にすることで、野菜の摂取量を増やすことができます。まずはいつもの食事に野菜を1皿プラスすることから始めましょう。 ※腎機能低下などがあり、カリウムの摂取制限がある方は、主治医にご確認ください。

約70グラム×5皿=350グラムの例

▲ゴボウとキュウリのマヨネーズ和え	▲タケノコのきんぴら	▲ポトフ	▲具沢山みそ汁	▲豚肉のトマト炒め

簡単に野菜が取れる料理を紹介

【材料】

- ズッキーニ : 1本
- トマト : 1個
- タマネギ : 1個
- ピーマン : 2個
- ニンニク : 1片
- オリーブオイル : 少々
- 塩 : 小さじ1/6
- こしょう : 少々

夏野菜の蒸し煮(4人分)

市民健康課では、食事や運動、健康について個別で相談を行っています。気軽にご相談ください。

問合せ／市民健康課健康増進第1G
(すこやかふれあいプラザ内)
☎(22)8811