



すこやか洞爺湖

栄養士から

鈴木 由

「食生活改善推進員」を紹介します

前回(6月号)は、洞爺地区の「ヘルスメイトの会」を紹介しましたが、今回は虻田地区の「洞爺湖町食生活改善推進員協議会」の活動を紹介します。昭和55年から地域の健康づくりのためのボランティア活動を続けてきていて、親子食育料理教室・シルバー料理教室などの活動は定着し、会結成当初から毎年開催しています。中でも、年2回開催している親子食育料理教室は、親子で料理作りを楽しみ、子どもたちが食に興味をもつきっかけになっています。今年第1回目の親子食育料理教室が、7月20日に行われましたのでご紹介します。

推進員から作り方の説明を聞くです。



親子食育料理教室

いたあと、野菜をきざんだり、お団子を丸めたり、盛り付けもとてもきれいに出来上がりしました。当日のメニューの中から簡単に作ることが出来るゼビンバを紹介します。

ゼビンバ(4人分)の作り方

材料	茶わん4杯	もやし	150g
ごはん	200g	人参	50g
あじき	10g	水塩	70cc
長ねぎ	1g	塩	小さじ1/3
しょう油	小さじ2	ごま油	小さじ1/3
ア にんにく	1/4かけ	ほうれん草	120g
日本酒	小さじ1	しょう油	小さじ1
焼き肉のたれ	大さじ1	砂糖	小さじ1
卵	2個	にんにく	1/4かけ
ミニトマト	4個	ごま油	小さじ1/3
		白ごま	1、2g

【作り方】

肉
長ねぎ、しょうが、にんにくはみじん切りにする。鍋に、アの調味料と肉をいれて混ぜる。
を火にかけ、よく混ぜながら、汁けがなくなるまで炒る。

もやし・人参

人参は皮をむき、せん切りにし、鍋にもやし、人参、水と塩をいれて、ふたをして火にかける。全体を混ぜて水分がなくなるまで火を通し、熱いうちにごま油をまぜる。

ほうれん草

ゆでて、水にとり、しぼり、2～3センチに切り、にんにく(すりおろし)・しょうゆ・ごま油・ごまを混ぜる。

卵

固ゆでにし、輪切りにする。

仕上げ

ご飯をどんぶりに盛り、肉・もやしと人参・ほうれん草・卵・ミニトマトをのせる。

1人分

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当分
441Kcal	18.4g	11.5g	1.4g



健康教育講座

『メタボリックシンドロームのお話し』

とき 9月6日(木) 14:00～15:00

ところ 洞爺協会病院正面玄関エントランスホール

内容 「メタボリックの予防について」

内科医 大平典明医師

「食事について」管理栄養士 住友直美

問合せ

洞爺協会

病院

小杉まで

(☎ 74-2525)

