

健康 ライフ



地域の健康ボランティア

瀬戸内市栄養委員会の活動

います。

栄養委員は、その中で主体となり、地域の健康づくりの担い手として、わが家の食卓を通じて家族の健康管理をすることから出発します。そして近隣、知人へ



学童といっしょに調理実習！

しています。平成21年度に開催した栄養教室には、約20人の参加がありました。教室では毎回、食事・運動・休養の基礎知識をテーマに、それぞれの専門の講師を招き、分かりやすい講話を聞きながら、さまざまな角度から栄養面の勉強を行っています。

また、旬の食材を使用した調理実習を行うことで、その時の季節を感じとっています。さらに、教室生同士の交流の場として情報交換を行い、楽しい時間を過ごすこともできます。修了生の皆さんの意見や感想は次のとおりです。

○バランスのとれた献立・減塩食に気を付けることができた。
○地産地消を考え、地場産物の野菜を取り入れた料理

栄養教室に参加して

栄養委員会では、地域で活躍する栄養委員の養成講座として、栄養教室を開催

栄養委員会の活動内容

- | |
|------------------------------|
| ①離乳食講習会・乳幼児健診での試食づくりや説明 |
| ②健康づくり教室の実施や減塩普及活動 |
| ③広報紙へ旬の食材を使った献立レシピの提供 |
| ④学校と連携し、食育を推進 |
| ⑤地域主催の文化祭で健康づくりに関する展示および試食提供 |
| ⑥栄養委員会で習得した健康知識を地域に伝達 |

わたしたちにとって、バランスの良い食事を取ることは健康の基本です。近年、社会のしくみが大きく変化する中、生活のスタイルや価値観も多様化しています。これに伴い、私たちの食生活を取り巻く環境も大きく変わりました。

最近では、外食中心の生活をする人や朝食を取らない人も多くいます。このことが、栄養の偏りや不規則な食事につながる一つの要因ともいえます。

また、食生活の乱れが運動不足と合わせて肥満体質を生むきっかけとなり、結果として生活習慣病の増加を招くことにもなります。

栄養委員会の活動

このように、食生活に関する問題はさまざまです。しかし、自分で食生活の改善をしようとすると、いろいろ分からないことばかりです。そんな時、あなたの身近に相談相手になってくれる人がいたらと思いませんか？

栄養委員会では、下表に示すとおり、食育を中心としたライフステージ別に、親子料理教室や生活習慣病予防教室などを開催し、家族や近隣に住んでいる人への声掛けによる健康づくりの知識の普及活動を行っています。

理を作ることを心掛けていきたい。

○運動を習慣付ける。

○栄養教室で学んだ知識や料理を地域に広めていき



平成21年度の栄養教室生の皆さん

たい。

○次回も参加したい。

○食事に気を付けた結果、血圧が安定した。

約1年間、いろいろなことを学んだ修了生の皆さんからは、日ごろの食事が将来の健康につながることを意識してこれからの生活に活かしていくという意気込みが感じられました。

栄養教室の開催

市では、今年も5月から



健康づくりについて受講

翌年2月までの毎月第3木曜日に、栄養教室(全10回)を開催します。食を中心とした健康づく

りに関する内容での講話や体操、調理実習などを行い、栄養委員として活動していく上で必要となる健康に関する知識を身に付けることを目的としています。この教室は、一般の人も申し込みができますので、ぜひこの機会に、食事・運動・休養に関する基礎知識を習得して健康意識を向上してみませんか。参加希望の人は、健康づくり推進課まで連絡してください。多くの皆さんの参

- 加をお待ちしています。
- 栄養教室(第1回目)**
- ▽日時 5月20日(木)
午前9時30分～午後零時30分
- ▽場所 ゆめトピア長船
- ▽参加費 教室への参加1回につき、300円(食材料費込み)が必要となります。
- ▽申込期間 5月6日(木)～14日(金)
- ▽定員 30人(先着順)
- 問い合わせ・申込先
健康づくり推進課
- ☎0869-26-5962

瀬戸内市の味



今月の料理

【鱈のホイル焼き】

◆材料 (1人分)

- サワラ…1切れ ●しめじ…適宜
- 生シイタケ…1枚 ●塩・こしょう…少々
- 酒…大さじ1 ●レモン…1切れ
- ポン酢…適量

◆作り方

- ①サワラに塩少々(分量外)を振り、しばらく置く。
- ②サワラから出た水分を拭き取り、両面に塩・こしょうをしてしばらく置く。
- ③生シイタケは石づきを取り、表に切り込みを入れる。しめじも石づきを取っておく。
- ④アルミホイルを広げて、②、③の材料を形良く乗せ、酒を掛け、レモンを乗せ包む。
- ⑤④をプレートに並べて、オーブンを250℃に予熱後、13～15分加熱する。
- ⑥アルミホイルを広げて、ポン酢を掛けたら出来上がり。

今月のししは

奥山国子さん(ひまわりエプロン会です！)

サワラは5～6月が旬の魚です。ホイル焼きにするとあっさりおいしくいただけます。手間も掛からないので、ぜひ作ってみてください。季節により、白身の魚、鮭などでもOKです。具も玉ネギ、ニンジンなどを細切りしてたっぷり入れてもおいしいですよ。



栄養士からのワンポイント

サワラは瀬戸内海の「春を告げる魚」です。全国の中でも岡山では特に珍重され、なくてはならない魚。見た目はさほど赤くなく白身魚と思われがちですが、成分から見るとサバ科に属する赤身魚です。イワシやイカナゴなどをエサとしている魚なのでEPAやDHAなどの脂肪酸も多く、血栓の予防や中性脂肪を下げるなどの効果もあります。