



レシピの発行は2か月に1回です

No.198 令和7年度

食生活改善推進員おすすめレシピ



鶏肉となすのごまみそ炒め

新ごぼうのスープ

鶏肉となすのごまみそ炒め

材 料		4人分（廃棄含む）
〔 鶏もも肉（一口大） 酒 なす ピーマン		200 g
		大さじ1
		3本（220 g）
		3個（90） g
		大さじ1と1/3
A 〔 いりごま みそ みりん さとう しょうゆ		大さじ1と1/3
		大さじ1と1/3
		大さじ1と1/3
		大さじ1と1/3
		小さじ2
ごま油		小さじ2

【作り方】

- ① 鶏肉に酒を振りかけてまぶす。
- ② なすはがくを取り除き一口大に切る。ピーマンは種を取り除き、一口大に切る。
- ③ Aの調味料を合わせ、たれを作る。
- ④ フライパンを温めごま油を熱し、鶏肉を炒める。なすを加え、しんなりしたら、ピーマンも加えてさらに炒める。
- ⑤ 鶏肉に火が通ったら、③を回し入れからめる。

なすは約94%が水分です。カリウムの含有量が多く、塩分の排泄を促す作用があり、高血圧予防に効果があります。また、なすに含まれるポリフェノールは抗酸化作用があり、がんの予防や動脈硬化予防に役立ちます。



エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食物繊維 g	食塩相当量 g
181	10.7	10.3	2.2	1.2

食生活改善推進員とは？

食生活改善推進員（ヘルスメイト）は「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、地域で食生活を中心とした生活習慣の改善を図り、市民の生涯における健康づくりを応援する総勢168名のボランティア団体です。各地区の公民館や保健センターで、市民の皆さんを対象とした調理講習会を開催しています。



食生活改善推進員として、食のボランティア活動をしてみませんか？

私たちと一緒に楽しく活動しながら、地域の皆さんの健康増進のお手伝いをしませんか？食生活改善推進員になるためには養成講座の受講が必要です。健康や食事、運動など、活動するための基礎知識を楽しく学ぶことができます。養成講座の受講に関しては「広報7月号」に掲載されます。また、詳しい日程は保健センターに問い合わせてください。

保健センター ☎0270-27-6290



新ごぼうのスープ

材 料	4人分（廃棄含む）
ごぼう	1本（180g）
たまねぎ	1個（200g）
バター（有塩）	8g
A 水	400cc
コンソメ（顆粒）	大さじ1と1/3
牛乳	320cc
こしょう	少々

【作り方】

- ① ごぼうは皮をこそげて斜めに薄く切る。
たまねぎもうす切りにする。
- ② 鍋にバターを入れ、①を弱火でしんなりするまで炒める。
- ③ Aを加え沸騰させたら、ふたをして弱火で柔らかくなるまで煮る。煮詰め過ぎないように注意する。
- ④ ③の粗熱が取れたらミキサーにかけ、鍋に戻す。
牛乳を加え温め、こしょうを振って仕上げる。

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食物繊維 g	食塩相当量 g
107	4.0	4.8	3.0	1.2

ごぼうは1年中出回っていますが、春から初夏にかけて旬を迎える新ごぼうはアクが少なく、やわらかいのが特徴です。ごぼうは水溶性と不溶性食物繊維をバランスよく含み、便秘改善や生活習慣病予防、免疫力アップに役立ちます。

6月は食育月間です

「食育」とは？

食育とは「食」に関する知識と、バランスの良い「食」を選択する力を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことです。心と身体の健康を維持し、生き生きと暮らすために、生涯にわたって「食べる力」＝「生きる力」を育む食育は重要とされています。
この食育を推進するため、6月は「食育月間」と定められています。

どのようなことをすればいいの？

食育の実践は難しいことではなく、次のようなことが挙げられます。
自分や家族の食について関心を持ち、まずはできることから始めてみましょう。

朝食をきちんと食べる



家族や親しい人と一緒に食事をする



食事はゆっくりとよく噛んで食べる



食品を購入する際は原材料や産地、栄養成分表示を確認する



食育教室に参加してみませんか？

公民館や保健センターで、食生活改善推進員による食育のための調理講習会を行っています。日時や申し込み方法などの詳細は、公民館での実施については公民館だよりを、保健センターでの実施についてはホームページを確認してください。

【保健センター：0270-27-6290】

6月～8月の開催について

【6月～7月】

災害時に役立つ、ポリ袋を使用した調理法「バッククッキング」

【8月】

親子を対象とした「おやこの食育教室」
または
男性を対象とした「男性のための料理教室」