大曲支部ヘルスメイト通信（№１）

発行日　令和2年10月

みなさん、いかがお過ごしでしょうか？今年度は新型コロナウイルス感染症予防のために、通信での情報提供となります。美味しいものが多い秋、バランスよくしっかり食べていますか？朝晩、肌寒くなりましたので、体調には十分気をつけてくださいね！

★事務連絡★

1. 県委託事業について

◎「ヘルスメイトの食生活を通じた健康づくり事業」について

昨年は大曲南中学校のゴーヤを使ったエコクッキングを行ないました。今年度は小・中学校での調理実習を含む食育教室は控えることになりました。こちらの事業は各支部で実施することになっていますが、具体的な内容は未定ですので、決まり次第お知らせします。

◎「食と生活改善啓発事業」について

例年秋の稔りフェアで展示等を行なっておりましたが、今年の秋の稔りフェアは、健康福祉会館も使用されず展示等は行なえませんので、大仙市食生活改善推進協議会としての参加はありません。こちらの事業に関しては、「減塩と野菜摂取に関する啓発資材」を支部ごとに配布活動していただくことにしました。大曲支部の活動として、17日11時頃よりヒカリオ広場にて数名で配布予定です。連絡がいっている方、よろしくお願いします。

◎「ヘルスメイトの秋田スタイル健康な食事」県民運動推進事業について

（※総会資料より名称変更）

家庭でのみそ汁の塩分濃度測定を行い、減塩を推進する事業です。こちらも支部ごとに活動予定です。大曲支部では田町婦人部を対象に塩分濃度測定を行う予定です。

2.「野菜を使った簡単レシピ」について

今年度は、ブロッコリー（大曲・神岡・仙北・中仙）、大根（太田・南外・協和・西仙北）となっています。今回は役員さんにレシピ作成をしていただきましたので、別紙にて御紹介します。

★お知らせ★

市広報10月号と一緒に【大仙市健幸まちづくりプロジェクト】の参加者募集用紙が配布されましたが、御覧になりましたか？「歩くこと」を基本に楽しみながら健康づくりが出来るプログラムです。申し込みされた方には、2週間ほどでタニタの活動量計が送付されます。一日の歩いた歩数と時間、消費カロリーなどが記録されます。歩いた歩数などによって健幸ポイントがつきます。また、市内の公民館等に設置された体組織計で脂肪量や筋肉量が測定できます。参加費は無料となっていますので、お気軽に申し込みください。

10月は食品ロス月間～10月30日は食品ロス削減の日

食品ロスとは、まだ食べられるのに廃棄される食品のことです。
日本では年間612万トンの食べ物が、食べられるにもかかわらず捨てられています。
これは、世界中で飢餓に苦しむ人々に向けた世界の食糧援助量（平成29年で年間約380万トン）の1.7倍に相当します。
また、食品ロスを国民一人当たりに換算すると"お茶腕約1杯分（約132g）の食べもの"が毎日捨てられていることになるのです。**「もったいない」と思いませんか?**

お金にすると4人家族1世帯でなんと年間6万円相当！

家庭からの食品ロスはどうしてでるの？

1　食べ残し	2　直接廃棄	3　過剰除去
食卓にのぼった食品のうち、食べられずに捨てられたもの	消費期限や賞味期限切れなどで、手つかずのまま捨てられたもの	厚くむき過ぎた野菜の皮など、食べられる部分まで捨てられたもの

☆食べられる分だけ作りましょう。～食べきれなかった場合は、他の料理にリメイクしたり冷凍保存しましょう。
☆好き嫌いなく、残さずなんでも食べれる習慣をつけましょう。
☆冷蔵庫の在庫を確認し買いすぎないように気をつけましょう。安いからといってまとめ買いをしても食べきれずに捨ててしまってはムダ！
☆冷蔵庫や冷凍庫は整理整頓をし適切に保存しましょう。～忘れられている食材はありませんか？
☆野菜は皮や茎なども活用し捨てる部分を減らしましょう。

～冷凍は新鮮なうちに！下処理して状態良く保存！～

きのこ類は洗わず、根元を切り落とし、食べやすい大きさにカットして冷凍へ！

パンもラップやアルミホイルでくるみ、フリーザーバッグに入れて冷凍可！

水分の多い野菜は乾燥しないように芯や切り口にキッチンペーパーを湿らせたものをかぶせて、ラップで包むと長持ち！

第3次大仙市食育推進計画（令和元年～令和5年）の中にも食品ロスについての目標があります。
★基本目標1　食に感謝し食べ物を大切にします
◎家庭での取り組み目標
・1日1回以上は家族がそろって食事を楽しみます。
・あいさつや食事マナーを大切にします。
・食品を計画的に購入し、食べ残しを減らします。

～ブロッコリーのかんたんキッシュ～

【材料】（4人分）
ブロッコリー・・・ １ヶ
ウインナー・・・ ６本
玉ねぎ・・・ １／２ヶ
バター ・・・大さじ1/2
卵・・・ ４ヶ
生クリーム ・・・１００ｍｌ
豆乳 ・・・大さじ３
こしょう ・・・少々
ピザ用チーズ・・・ ８０g
ミニトマト・・・ ４ヶ

1人分396kcal　塩分1.3g

【作り方】
①ブロッコリーは小房に分け、茎は食べやすい大きさに切り、 さっと茹でる。
ウインナーは７mmほどに切り、玉ねぎはスライスする。
②耐熱皿にバターを塗り、玉ねぎを敷き、ウインナーと ブロッコリーの茎を散らす。
③ボウルに卵を溶きほぐし、生クリーム、豆乳、こしょうを加えて 混ぜ合わせる。
④②に③の卵液を流し入れ、トマトとブロッコリーを散らし、 チーズをかける。
⑤200℃のオーブンで20分ほど焼く。

☆ワンポイントアドバイス☆
・トースターでも手軽に焼けます。蒸し焼き風になりますが、フライパンでも◎！
・豆乳の代わりに牛乳でもオッケー！

～ブロッコリーとミニトマトのごま酢和え～

【材料】（ 4人分）
ブロッコリー　・・・１ヶ
ミニトマト・・・１２ヶ
ちくわ ・・・２本
A
酢 ・・・大さじ３
白すり・・・大さじ３
砂糖 ・・・小さじ1
しょうゆ・・・ 小さじ2
水・・・大さじ３

1人分100kcal　塩分0.8g

【作り方】
①ブロッコリーは小房に分け、茎は食べやすい大きさに切り、 さっと茹でる。
②ミニトマトは縦半分に切り、竹輪は薄い輪切りにする。
③Aの調味料を混ぜ合わせ、食べる直前に①と②を加え和える。

☆ワンポイントアドバイス☆
・水っぽくなりますので、食べる直前に和えるのがポイント！
・お好みで辛子を加えても美味しいですよ！

～ブロッコリーとエビの中華炒め煮～

【材料 】（4人分）
ブロッコリー・・・ １ヶ
パプリカ・・・ １／２ヶ
エビ ・・・１２尾
小麦粉 ・・・小さじ2
線生姜 ・・・１かけ
オリーブ油 ・・・大さじ１弱
Ａ
- 鶏がらスープの素 ・・・小さじ1
- 水 ・・・１８０ｍｌ
- しょうゆ ・・・小さじ1
- 砂糖 ・・・小さじ1

片栗粉 ・・・小さじ1
水 ・・・小さじ2

1人分111kcal　塩分0.6g

【作り方】
①ブロッコリーは小房に分け、茎は食べやすい大きさに切り、 レンジで１分３０秒加熱する。
②パプリカは種をとり、一口大に切る。
③エビは殻をむき、塩こしょうをかけ、小麦粉をまぶす。
④フライパンに油をひき、生姜とエビを炒める。 さらにブロッコリーとパプリカを加え、炒める。
⑤全体に油が回ったら、混ぜ合わせたＡをからめる。
⑥仕上げに水溶き片栗粉を加える。

☆ワンポイントアドバイス☆
・パプリカは赤と黄色を入れると色合いが鮮やかに仕上がります！
・ブロッコリーは茹でてもいいですが、固めに下処理します！

食品ロス削減！

ブロッコリーは捨てるところなく、茎・皮・葉まで、ぜ～んぶ食べられます！
ただし茎の根元に近い部分はかたいことが多いので、気になる場合は皮をむきましょう。
茎は小房よりもやや淡白な味わい。さっとゆでてから料理に使いましょう。
乱切りにしてサラダにするのも美味しいですが、薄切りにして炒めものや味噌汁に加えたり、千切りにして肉巻きの具にしたりするのもおすすめです。

【保存法】すぐ使わないなら「冷凍」が便利
使いやすく切って、さっとゆでてからペーパータオルで水気を拭き取り、1回使用分ずつラップで包んで冷凍用保存袋に入れ、袋の口を閉じて冷凍。
使うときは、凍ったまま味噌汁やスープ、カレー、シチューなどに入れて加熱調理しましょう。