

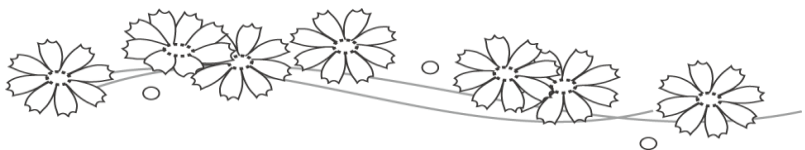
回覧

けんくいだより

朝夕は冷え込み、すっかり秋らしくなってきました。皆様は、お変わりありませんでしょうか。

さて、今回は先日行った栄養教室のご報告と、グラウンドゴルフ大会のお知らせをさせていただきます。特に11月18日に行われるグラウンドゴルフ大会は、大神地区健康づくり推進協議会の初めての試みです。大神地区の皆様と健康づくり推進員の合同で、試合は地区対抗で行います。初心者の方も大歓迎ですので、ふるってご参加ください。参加申し込みは各区の健康づくり推進員までお願いいたします。

大神地区健康づくり推進協議会
会長 手島 アサ子



栄養教室でエコな料理を学びました!!

9月27日(木) 10:00～ 大神ふれあいセンターにて、食生活改善推進協議会と共同で“栄養教室”を実施しました。今回は、『エコなクッキング』をテーマとして、環境にも体にもエコな料理を学び、実際に調理実習を行いました。

今回のレシピは①夏野菜カレー、②ゴーヤのツナサラダ、③さつま芋のパンナコッタでした。夏野菜カレーは、市販のカレールーを使わないことでヘルシーに仕上がりに、野菜もたっぷり摂れるおいしいカレーでした。また、ゴーヤのツナサラダは苦味があまりなくゴーヤが嫌いな方も食べれるようなサラダでした。裏面にレシピを掲載いたしますので、ご家庭でも作ってみてください。



裏面あり

発行日：平成24年10月11日 発行者：大神地区健康づくり推進協議会

グラウンドゴルフ大会開催!! 参加者大募集!!

大神地区健康づくり推進協議会では、大神地区の皆様が楽しく健康になれるように、大神地区健康づくりグラウンドゴルフ大会を開催します!!

グラウンドゴルフは区対抗のチーム戦とします。区のお友達をお誘い合わせの上、下記要領でお申し込みください。

《開催日程》

日時：平成24年11月18日(日) 9:00 開始

※ 競技時間は9:00～12:00の予定です。

場所：住吉グラウンド

申し込み方法：お住まいの区の健康づくり推進員(下記)、もしくは健康増進課(73-3130)へお申し込みください。

申込締切：10月31日(水)

備考：◆ 参加無料
◆ 初心者大歓迎!! 楽しくプレーしましょう!!

(グラウンドゴルフ用品はこちらでご準備しています)



◆ あなたの区の健康づくり推進員 ◆

★ グラウンドゴルフの申し込みは推進員までお願いします。



たくさんの参加待っています♪

体にエコな献立を作ってみましょ



『夏野菜カレー』

材料	1人分	人分	(作り方)
●カレー			① 野菜は1.5cm角に切る。にんにくは薄くスライスする。 ② 鍋にオリーブオイルとにんにくを入れ香りが出るまで火を通す。 ③ ②の鍋に豚ミンチ肉を入れ、ミンチ肉の色が変わってきたら玉ねぎを入れる。玉ねぎがしんなりするまで焦げないように炒める。 ④ 玉ねぎ以外の野菜を火が通りにくいものから順に入れる。 ⑤ 半分くらい火が通ったら、トマトホール缶、コンソメ、カレー粉、塩を入れ鍋底からよく混ぜる ⑥ ふたをして中火で30分待つ。時々焦げないように混ぜる。 ⑦ ふたを開け野菜から出た水分を飛ばす。(5分くらい) ⑧ ごはんを皿に盛り、カレーのルーをかけて出来上がり。
セロリ	10g		
ズッキーニ	10g		
かぼちゃ	20g		
なす	10g		
じゃがいも	20g		
人参	10g		
玉ねぎ	30g		
しめじ	10g		
ひよこ豆	15g		
豚ミンチ肉	30g		
トマトホール缶	1/8缶		
にんにく	1かけの1/4		
コンソメ	1/3個		
塩	少々		
カレー粉	大さじ1/6		
オリーブオイル	小さじ1		
●ごはん			
精白米	60g		米を分量の水で炊く。
水	65cc		

＜一人分の栄養価＞
 エネルギー:383kcal たんぱく質:11.7g
 脂質:9.5g カルシウム:35mg
 食塩相当量:1.2g

エコなポイント

- 「オリーブオイル」には一価不飽和脂肪酸が含まれており、血液中のコレステロールを低下させる作用があるといわれています。
- トマト、かぼちゃ、茄子、じゃがいもなど、旬の夏野菜には免疫力を高めるビタミンCやカロチン等栄養価を多く含んでいます。
- カレー粉(香辛料)を使うことによって、塩分の摂り過ぎを控えることができます。

『ゴーヤのツナサラダ』

材料	1人分	人分	(作り方)
ゴーヤ	50g		① ゴーヤは縦半分に切って種を取って薄切にする。塩をふりかけてもんでおく。 ② 鍋に湯をわかしゴーヤを入れ再び沸騰したら、ざるに取る。すぐに水にさらして、硬くしぼっておく。 ③ 玉ねぎはうす切りにして10分程度水にさらしざるにあげたら手でよくしぼる。 ④ ボールにゴーヤ、玉ねぎ、ほぐしたツナを入れマヨネーズ、レモン汁と和える。
ツナ	20g		
玉ねぎ	20g		
塩	小さじ1/2		
マヨネーズ	大さじ1/2		
レモン	適量		

＜一人分の栄養価＞
 エネルギー:69kcal たんぱく質:4.1g
 脂質:4.3g カルシウム:11mg
 食塩相当量:2.4g

エコなポイント

- レモンの汁の酸味を利用することによって、塩分を減らすことができます。

『さつま芋のパンナコッタ』

材料	1人分	人分	(作り方)
さつまいも	30g		① さつまいもは皮をむいて1cm厚さの輪切にし、たっぷりの水に10分ほどさらして、ざるにあげて水気を切る。 ② 鍋に水を入れ、①の芋をゆでる。竹串をさしてみてもスッと通るようになったら器にあげ、フォークなどでつぶす。 ③ 皿に分量の水を入れ、ゼラチンをふり入れ、軽く混ぜ、電子レンジで20秒加熱してゼラチンを溶かす。 ④ ②の器にAを入れ、牛乳を分量の中から大さじ1加えて混ぜる。なめらかになったら残りの牛乳と、③の溶かしたゼラチンを加え混ぜ合わせる。 ⑤ 器に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
水	大さじ1/2		
粉ゼラチン	1.5g		
牛乳	30ml		
砂糖	大さじ1/2		
バナラエッセンス	適量		

A

＜一人分の栄養価＞
 エネルギー:92kcal たんぱく質:2.7g
 脂質:1.4g カルシウム:51mg
 食塩相当量:0g

エコなポイント

- 旬の食材のさつま芋は、不足しがちな食物繊維を補う役割があります。