

# けんくいだより

朝晩もめっきり秋の気配となりました今日この頃ですが、皆様にはお変りございませんでしょうか？

さて、今回も恒例となりました、大神地区健康づくり推進協議会主催のグラウンドゴルフ大会が催されます。

皆様、お誘いあわせの上、お申込みお待ちしております。

大神地区健康づくり推進協議会  
会長 利光 秀康

## おいしい減塩法！ 栄養教室を開催しました♪

平成26年9月30日、食生活改善推進協議会と共同で推進員を対象とした“栄養教室”を開催し、乳和食を学びました。今回のレシピは、①さばのミルクみそ煮、②ミルク粉吹きいも、③ごはん、④野菜とひじきの甘酢和え、⑤バナナのカッターチーズ和えの5品でした。“おいしい減塩法”のテーマどおり、食塩不使用、塩分が全品で1.4gにもかかわらず、おいしいと好評でした。裏面にレシピを載せてありますので、皆様もぜひお試しください。



## 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!!

昨年度は129名が参加して大いに盛り上がりました！グラウンドゴルフはチーム対抗で行います。区のお友達をお誘い合わせの上（もちろんお一人でも！）、下記要領でお申し込みください。

### 《開催日程》

日時：平成26年11月16日（日） 9:00～12:00  
（※8:30集合）

※ 雨天中止（判断に迷う場合は、当日、区の健康づくり推進員さんにお尋ねください）

場所：住吉ふれあい公園



申し込み方法：お住まいの区の健康づくり推進員へお申し込みください。

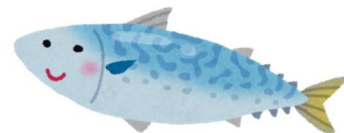
申込締切：10月28日（火）

備考：◆ 参加無料  
◆ 賞品を準備しています。  
◆ 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準備しています）



たくさんのご参加お待ちしております♪

おいしい減塩法  
 <乳和食のすすめ>



「さばのミルクみそ煮」

材料	2人分	人分	材料	2人分	人分
牛乳	100ml		A		
さば	2切れ(各60g)		みそ	大さじ1	
			酒	大さじ2	
			砂糖	大さじ1	
			赤唐辛子	1本(種を除く)	

\*作り方

- 鍋にAとさばを入れ、牛乳を注ぐ。
- 火にかけてふつふつとしてきたら、落とし蓋をして中火よりやや弱火で約10分煮て、そのまま冷やす。

1人分の栄養価：エネルギー：206kcal、たんぱく質：15.0g、脂質：9.5g、カルシウム：68mg、塩分：1.3g

「ミルク粉吹きいも」

材料	2人分	人分	材料	2人分	人分
じゃがいも	100g		干しぶどう	10g	
牛乳	100ml				

\*作り方

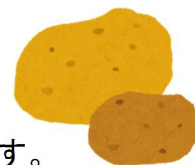
- じゃがいもは皮をむいて8等分にし、表面をさっと洗う。
- 鍋に1のじゃがいも、牛乳を入れて落とし蓋をし、中火で約15分煮る。
- 落とし蓋をとり、火力を強めて底を混ぜながら、トロトロになるまで水分をとばす。干しぶどうをちらす。

1人分の栄養価：エネルギー：87kcal、たんぱく質：2.6g、脂質：2.0g、カルシウム：60mg、塩分：0g

「ごはん」

材料	1人分	人分	材料	1人分	人分
米	73g		ごはん	145g	
水	80cc				

1人分の栄養価：エネルギー：245kcal、たんぱく質：3.6g、脂質：0.4g、カルシウム：4mg、塩分：0g



## 「野菜とひじきの甘酢和え」

材料	2人分	人分	材料	2人分	人分
キャベツ	100g		米酢	大さじ1	
れんこん	50g		乳清	大さじ1	
人参	30g		砂糖	大さじ1	
芽ひじき(乾)	3g				

### \*作り方

#### 1 乳清をつくる。(2人分、牛乳：50ml、米酢：大さじ1/4)

- ①鍋に牛乳を入れて火にかける。
- ②80～90℃(鍋肌にプツプツと泡が出てくるのが目安)になるまで温める。
- ③②のタイミングを逃さずに、火をとろ火にして米酢を全体に回し入れる。
- ④米酢を入れたら木べらで静かにかき混ぜ、火を止める。
- ⑤すぐに牛乳が分離して、濁りの少ないきれいな乳清が出てくる。
- ⑥人肌になるまでそのまま冷やす。
- ⑦ザルにふきんまたは厚手のクッキングペーパーを敷いてボウルの上におき、⑥を流し込む。
- ⑧しっかり濾してチーズを取り出して、皿に移す。



- 2 キャベツは3cm角に切る。れんこんは薄いいちょう切り、にんじんは皮をむいて短冊切りにする。ひじきは水で戻しておく。
- 3 2をそれぞれ熱湯でさっとゆでて水気をきり、ボウルに入れて混ぜ合わせる。米酢、乳清、砂糖をよく混ぜてかけ、和える。

1人分の栄養価：エネルギー：55kcal、たんぱく質：1.3g、脂質：0.2g、カルシウム：57mg、塩分：0.1g

## 「バナナのカッテージチーズ和え」

材料	2人分	人分
バナナ	1本	
カッテージチーズ	できあがり量	

### \*作り方

- 1 乳清をつくるときにできた、カッテージチーズと一口サイズに切ったバナナを混ぜ合わせる。

1人分の栄養価：エネルギー：40kcal、たんぱく質：0.8g、脂質：0.5g、カルシウム：8mg、塩分：0g

1人分の栄養価(合計)

エネルギー：633kcal、たんぱく質：23.3g、脂質：12.6g、カルシウム：197mg、塩分：1.4g