

回覧

けんくいだより

〈会長あいさつ〉

雨多く、はっきりしない毎が続きますが、皆様いかがお過ごしでしょうか。本地区健康づくり推進協議会の行事も年度の半分を消化でき、推進員一同がんばっております。

さて、9月22日実施の日出町主催「ひじぽ応援イベント」では、「ガッテン流 地域での健康づくり」と題した、元 NHK ディレクター北折一氏による講演に多数ご参加いただきお礼申しあげます。また、専用ブースでのゲーム(頭の体操)では、楽しんでいただけたでしょうか？引き続き、「ひじぽ」への参加を募集していますのでお申し込みください。

今後の予定としては、11月12日(土)にグラウンドゴルフ大会を開催します。各地区委員からの参加要請に、是非ご協力ください。

大神地区健康づくり推進協議会 会長 黒丸 明

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140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(1チーム4名~5名以内)、下記要領でお申し込みください。

《開催日程》

日 時 : 平成28年11月12日(土) 9:00~12:30
(※8:30集合)

※ 荒天中止

(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25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)



〈発行日：平成28年10月11日〉

〈発行者：大神地区健康づくり推進協議会〉

減塩?でも、とっても美味しい!! 栄養教室実施

平成28年9月27日、食生活改善推進協議会(大神地区・藤原地区の皆さん)と共同で推進員対象の“栄養教室”がありました。黒丸会長さんを始め、9名(うち男性2名)の参加でした。

①うま塩カレーライス ②さつまいもとりんごのサラダ ③かぼすのサイダーゼリーです。
裏面にレシピを載せていますので、皆さん、ぜひ作ってみてください。(以下、参加者の感想)

参加者の感想

- ① うま塩カレーライスを含め、3品の減塩料理をつくることができ、大変おいしく頂きましたこと感謝致します。特に、食改協の皆さんには、「旨み」を「上手く」使った「美味しい」うま塩のポイントをご指導頂き、大変有意義な時間を過ごすことができました。感謝、感謝です。(A K)
- ② 9月27日、大神地区で栄養教室がありました。私は今回初めて出席しました。作る料理は、うま塩カレーライス。初めて作る料理で材料は、すべて教室の方々がそろえてくれていました。たぶん10名ぐらいの材料だと思います。かしわ、玉ねぎ、ショウガ、ニンニクをみじん切り、玉ねぎはスライスに切るだけでしたが大変でした。りんごとにんじんをおろして回りを見渡してみるとすごい量でした。甘みが強いカレーだと思っていましたが、意外とカレー粉がピリッとして出来上がりはとても良く美味しかったです。味はあっさりしていて、ルーはスープにしても良いと思いました。後はさつまいもとリンゴのサラダです。芋は皮付きのままリンゴと合わせて作ったので合うのか思いましたが、見た目と違いおいしかったです。最後は、カボスのサイダーゼリー、カボスの風味が良くきいてあっさりして良かったです、思うように作れるか分かりませんが、今回良い勉強を有り難うございました。(H F)
- ③ 9月27日大神ふれあいセンターでの栄養教室に参加しました。減塩を目標のうま塩を使ったカレーライス、さつまいもとリンゴのサラダ、かぼすゼリーです。カレーもサラダも市販のルーやドレッシング、ソースを使っている私のやり方とはだいぶ違っていました。ルーの調味料にチャツネ、塩麴を使ったのは初めてです。
黒コショウもピリッと効いていて、旨みを上手に使えば塩分控えめでも美味しく作れることが分かりました。出汁を使うことを心掛けようと思いました。食生活改善推進協議会の皆さん方のテキパキとした指導のもと予定時間より早く終わることができました。まず今回のメニューを復習して減塩料理に慣れていこうと思います。(M T)



うま塩カレーライス

材料	1人分	人分	【作り方】
・精白米・・・90g ・雑穀米・・・5g ・水・・・110cc			① ご飯を炊いておく。 ② にんにく、しょうがはみじん切りに、鶏肉は一口サイズに切っておく。玉ねぎは薄くスライスし、りんご、人参はすりおろしておく。 ③ 鍋に油を引き、にんにく、しょうがを軽く炒め、鶏肉を入れて炒める。 ④ 鶏肉の色が変わってきたら玉ねぎを入れて炒める。 ⑤ バターを入れ溶かし、薄力粉を入れて炒める。続いてカレー粉を入れ、軽く炒める。 ⑥ 洋風だしを入れ沸騰したら、チャツネ、塩麴、黒こしょう、りんご、人参を入れ、蓋をして20分ほど煮つめる。 ⑦ オクラはさっと茹で、輪切りにする。 ⑧ ご飯を盛り、出来上がったルーをかけ、オクラを盛りつけて出来上がり。
にんにく	4g		
しょうが	4g		
鶏もも肉	100g		
玉ねぎ	50g		
りんご	25g		
人参	15g		
油	5g		
無塩バター	5g		
薄力粉	3g		
カレー粉	3g		
洋風だし	130ml		
チャツネ	10g		
塩麴	6g		
黒こしょう	少々		
オクラ	1/2本		

「旨み」を「上手く」使った「美味しい」

うま塩のポイント

塩麴の引き出す濃厚なうまみと、チャツネやりんごの酸味、甘みが塩分控えめでも美味しいポイントです。

【食塩量】通常レシピ 3.1g → うま塩レシピ: **1.9g**

「減塩目標」2つ以上の目標を決めよう♪

- ☒ 料理は出汁をしっかり使う。
- ☒ しょうゆを減塩しょうゆに変える。塩分量は濃口しょうゆの約半分です。
- ☒ 味噌汁は具沢山にして汁を半分にする。
- ☒ 麺類のつゆは半分残す。麺類をよく食べる人にとっては一番簡単に塩分を減らせる方法です。
- ☒ 塩分を多く含む食品は1日1回にして少量にとどめる。漬物・干物・梅干・かまぼこ・ハム・ソーセージなど。
- ☒ できあいの惣菜、加工商品を減らす。一般的に塩分が濃いものが多いです。
- ☒ 野菜をたっぷり食べる。キノコや海藻も含め1日5皿以上をうす味で。

さつまいもとりんごのサラダ

材 料	1人分	人分	【作り方】 ① さつまいもは皮つきのままよく洗い、1 cm幅くらい のいちょう切りにして水にさらし、水けをきる。 鍋に入れ、ひたひたの水を加えてゆで、湯を切る。 ② りんごはくし形に切って皮と芯を除き、食べや すい大きさに切る。 ③ ソースの材料を混ぜ合わせる。 ④ ボウルに①と②とレーズンを入れ、ソースを加 えてよく混ぜ合わせる。 ⑤ 器に盛り付け、黒こしょうをふって出来上がり。
さつまいも	50 g		
りんご	30 g		
【ソース】			
・プレーンヨーグルト・・・10g			
・マヨネーズ・・・大さじ 1/2			
・はちみつ・・・小さじ 1/4			
レーズン	4 g		
黒こしょう	適量		



かぼすのサイダーゼリー



材 料	1人分	人分	【作り方】
水	75cc		① 鍋に水、粉寒天、砂糖を入れて沸騰させる。一度火を消してあら熱をとったら、サイダーを静かに流し込み、かぼす果汁を入れ混ぜ合わせる。 ② 型に入れて冷やし固める。 ③ ②をフォークでくずし、器に盛り付け、ミントをのせて出来上がり。
粉寒天	1g		
砂糖	大さじ1/2		
サイダー	50ml		
かぼす果汁	1/4 個分		

カボスは、香酸柑橘類の中でも酸味が強すぎないので食材の味を酸味で消すことがなく、焼き魚や鶏肉、牛肉等の素材の味わいを引き立たせるような料理に使うことにより、素材の味わいと調和が活かされると考えられます。

また、料理に塩を加えるかわりにカボスを加えることにより風味が増し減塩効果が期待されます。



【1人分の栄養価】

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
うま塩カレーライス	669	29.3g	19.8g	54	1.9g
さつまいもとりんごのサラダ	195	2.5	6.6	79	0.2
カボスのサイダーゼリー	43	0.1	0.0	45	0.0
合計	907	31.9	26.4	178	2.1