

愛南町食生活改善推進協議会の紹介

私たち食生活改善推進協議会は、「**私たちの健康は私たちの手で** ～のばそう健康寿命 つなごう郷土の食～」をスローガンに、各地域で食を通した健康づくり活動を進めています。その活動の一環として郷土料理の伝承、生活習慣病予防の食事等の普及や啓発を行っています。



☆☆☆ 様々な活動をしています ☆☆☆



「おやこの食育教室」

親子で調理体験を通して食育を学んでいます

愛南ひじき入り和風サラダ



「健康レシピの紹介」

地場産物の推進や野菜の啓発を行っています



「子どもの食育教室」

食生活の大切さを伝える教室を行っています



「シニアカフェ」

低栄養予防や認知症予防等について教室を行っています

丸寿司



はがま餅

冷やし

「郷土料理の発信」

郷土料理の伝承を行っています



「男性のための教室」

食生活の自立や生活習慣病の予防教室を行っています

会員募集中！！

「食改」の仲間に入りませんか

【対象者】 町内在住者

- 【主な活動】
- ・ 料理講習会（子どもの食育教室、大人の食育教室など）の開催
 - ・ 学習会や研修会に参加
 - ・ 郷土料理の研究
 - ・ 町事業への協力
 - ・ 総会（4月開催）など

【年会費】 2,000円程度（実習材料費含む）

男性会員さんも募集中！





おすすめレシピ

厚揚げの野菜あんかけ



● 材料 (4人分) ●

厚揚げ	4丁	ブロッコリー	40g	
鶏ミンチ	100g	ピーマン	40g	
塩・こしょう	適宜	A	中華だし	小さじ1/2
サラダ油	適宜		酢	大さじ2
玉ねぎ	100g		醤油	大さじ1
赤パプリカ	20g		砂糖	大さじ2
黄パプリカ	20g		水	100ml
人参	40g	片栗粉	大さじ1と1/2	
しめじ	40g	水	大さじ3	

【作り方】

- ① 厚揚げは油抜きをし、8等分にする。
- ② 玉ねぎ、パプリカ、人参とピーマンは細切りにし、しめじはほぐしておく。ブロッコリーは食べやすい大きさにし、さっとゆでておく。
- ③ ボウルに A の調味料を合わせる。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、鶏ミンチとブロッコリー以外の②を入れ、しんなりするまで炒める。③の調味料を加え、ひと煮立ちしたら、ブロッコリーを加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑤ 盛り付けた厚揚げに④をかける。

ポイント 厚揚げの代わりに木綿豆腐を揚げてもいいです。野菜たっぷり血液サラサラに！！

鯛の南仏風ホイル蒸し

● 材料 (4人分) ●

鯛(100g)	4切れ	白ワイン又は酒	大さじ4
トマト	300g	塩	小さじ1
玉ねぎ	200g	塩、こしょう	各少々
レモン(輪切り)	4枚	バジルの葉	適量



【作り方】

- ① 鯛は塩をすりこんで10分程おき、水でさっと洗ってペーパータオルで水分を拭き取る。トマトは角切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ② アルミホイルを正方形に4枚用意する。中央に玉ねぎを広げて鯛をのせ、トマトをちらして塩、こしょうをふる。白ワインをかけ、レモンの輪切りをのせ、口をしっかりと閉じるように包む。(これを4つ作る)
- ③ フライパンに水を2cm深さまで入れ、②をのせ、蓋をして中火にかけ、煮たってから8〜10分蒸す。器に盛り、アルミホイルの口を開いてバジルの葉をのせる。

ポイント1 アルミホイルに材料を順にのせて包み、水が入らないように口をしっかりと閉じる。

ポイント2 水を入れたフライパンにのせ、蓋をして火にかける。途中で水がなくなったら足す。