

猪名川町いずみ会

研修会で楽しく実習するいずみ会の皆さん



私達 いずみ会の新人です！

岡田まどかさん(写真左) 山田としえさん(写真右) リーダー養成講座を終了し、毎日同じような繰り返しで、栄養が偏りがちになっていた家庭料理を見直し、栄養のバランスのとれた食事で健康維持を心がけるようになりました。今後は、地域の皆さんと交流しながら、食生活の大切さを伝えていけるとうれしいです。料理や食べることが好き、また食生活について知識を深めたいという人は、ぜひ私達と一緒に活動しませんか。

食生活の改善でメタボリックを予防

メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪型肥満に加え、高血圧・高血糖・脂質異常が重なり、脳卒中や心臓病のリスクが高くなった状態です。メタボリックを予防・改善するには、量と質の両面でバランスのとれた食事を心がけることが大切です。



主食・主菜・副菜をそろえ、動物性脂肪を控えめにし、いろいろな食品を薄味で調理しましょう。減塩によって血圧の上昇をおさえ、動脈硬化を防ぎ、脳卒中や心臓病を予防するほか、胃がんや腎臓病の予防にもつながります。

塩分を控えるポイント (食塩1日10g未満を目標に)



- 新鮮な材料を使い、素材の持ち味を生かす
- かんきつ類や酢などの酸味・香辛料・だし汁を使って、うま味を引き出す
- 食卓にしょうゆやソースを出さない
- うどんやラーメンの汁を飲み干さない

後編 記集



最近、食の安全について、関心が高まっています。取材を終えて、食生活が私達の健康の源だということに再認識しました。この地域でとれた新鮮な農作物が手に入る私達は、この

恵まれた環境を生かして、産地消を心がけ、旬の食材を利用して、昔ながらの伝統食や手作りの良さを、食のバランスのとれた規則正しい食生活でメタボリックを予防し、健康な毎日を送りたいですね。

【いながわ特派員】

今月からメタボリックシンドロームの早期発見を目的とした健診・保健指導が始まります。メタボリックはバランスのとれた食生活や運動習慣、禁煙で予防できると言われています。まずは、一番身近な食生活を見直すことから初めてみませんか。今回は、食生活改善に取り組んでいる猪名川町いずみ会を訪ねました。

健康への架け橋は毎日の食事から

いながわ 特派員報告

中橋 弥里

漢 悦子

健康で暮らせる地域をめざして

今年で結成23年目を迎えた猪名川町いずみ会は「私たちの健康は私たちの手で」を合い言葉に、食生活を通して健康づくりに力を入れて活動している町内のボランティア団体です。

会員は現在27名。いずみ会リーダー養成講座のカリキュラムを50時間受講した後、リーダーとなって活動します。いずみ会は、手作りの良さやバランス良く食べる習慣を家庭料理の中で身につけて、健康づくりに役立てて欲しいと、「親子クッキング」や「よい食生活をすすめるためのグループ講習会」「男の料理教室」など、さまざまな年齢の人を対象にした料理講習会を開催しています。また、イベントなどで試食会や食に関する情報を提供し、誰もが健康

食の知識を「一層深めるために

で安心して暮らせる地域をめざして、食の大切さを広めています。

男の料理教室



ユーモアを交えた講師の説明を聞く参加者達

男性にも料理を作ることで食に関心を持ってもらいたいと、平成10年から「男の料理教室」を開催しています。

2月12日、保健センターで開かれた料理教室には12人の男性が参加し、「ロールキャベツ」「イワシのしょうが煮」「みぞれ和え」の3品を作りました。はじめは慣れない手つきで緊張気味だった参加者も、講師や4人のいずみ会リーダーから助言を受けたり、包丁使いの手本を見せてもらったりしながら、なごやかな雰囲気調理をしていました。

2時間ほどで料理が完成し、全員で楽しい試食タイム。食後は、バランスのとれた食事について管理栄養士さんから説明を受けました。

参加した皆さんは「自分で作ってみて、料理の大変さと楽しさが少しわかった気がします」「これからは好きなものだけでなく、栄養バランスを考えて食べるようにしたいですね」と笑顔で話されました。



野菜たっぷり健康メニュー

タンドリーチキンを作ってみよう

～ 香辛料を上手に使って減塩を～

【材料(4人分)】

- 鶏もも肉皮なし240g
- 下味(プレーンヨーグルト大さじ2、おろしたマネギ大さじ1、おろしニンニク小さじ1、カレー粉小さじ1、塩・こしょう各少々、しょうゆ小さじ2分の1)
- サラダ油小さじ1
- 添え野菜(キュウリ・トマト・キャベツ・フレンチドレッシング20g)

【作り方】 鶏肉はそぎ切りにする。ボウルに下味の材料を入れて、よくかき混ぜ、鶏肉を漬け込む。フライパンにサラダ油をひき、鶏肉を焼く。鶏肉と添え野菜を盛り付ける。1人分当り塩分0.5g

