



わたし達の健康はわたしたちの手で

お母さんと協力して、サラダを盛り付けます

らこちらの健康福祉事務所(旧保健所)で、主婦を対象とした栄養教室が開かれるようになったのが、いずみ会の始まりです。受講修了者は地域の人々の健康相談を務めるようになり、その後、「わたし達の健康はわたし達の手で」をスローガンに、行政と一体となったボランティア活動を展開するようになりました。現在は全国で約22万人が活動しています。



今回の教室で指導したいずみ会のメンバー

いながわ

鎌屋 郁子 松永 ひさみ

特派員報告

毎日の食事はおいしく栄養のあるものと、皆さん日々工夫しておられることと思います。しかし、現代は簡単で便利な加工食品があふれ、欧米化した食事は高カロリー・高脂肪に偏りがちです。そして、そのことが生活習慣病などわたしたちの健康を損なう原因のひとつになっています。

今回は、食生活改善の活動を行っているボランティアグループ「いずみ会」が開催している「親と子の料理教室」に参加し、私達の食生活を見直してみました。

栄養は健康の基礎

猪名川町いずみ会は、町民の食生活改善に取り組み今年で18年目を迎えます。メンバーは「いずみ会リーダー養成講座」を受講し、食に関するさまざまな問題について勉強した後、いずみ会に入会します。地域の健康づくりをリードするという意味から「いずみ会リーダー」と呼ばれ、現在、21人の会員がいます。昭和30年頃から全国のあち

作ってみませんか減塩味噌汁

作り方(4人分)

コンブ10gを水1200ccの中に入れ20分置く。
を火にかけ、沸騰直前にコンブを取り出し、削り節15gを一度に加え、沸騰し始めたら火を止める。
削り節が沈んだら約5分そのまま置いた後、布巾でこし、1000ccのだしをとる。
味噌30gをとき入れる。具はお好みで。

体にいいと言われている減塩味噌汁を実際に作ってみました。予想していた通り、かなりの薄味でしたが、だしのうまみを再認識しました。ねぎなど、薬味を工夫すると、多少塩分が少なくても美味しくいただけると思っています。皆さんも一度減塩味噌汁を作り、普段飲んでいる味噌汁との塩分の違いを実感してみてくださいはいかがでしょうか。



まず、自らが実践者に

いずみ会のメンバーは、まず自らが実践者となり家庭の食卓を健康なものにし、さらにさまざまな教室やイベントを通して各家庭に食の大切さを広めています。

一緒に健康的な食事を

猪名川町いずみ会

毎月には川西いずみ会と共に厚生労働大臣賞を受賞しました。

毎年開催する「男の料理教室」や「親と子の料理教室」では栄養バランスのとれた食事づくりを提案しています。また、食生活の基礎ができる幼児期から食習慣を育ててもらうと、毎月2回保健センターで行われる乳幼児検診では、減塩味噌汁を若いお母さん方に試飲してもらおう活動も続けています。食生活の改善において、減塩は大きなテーマとなっています。

現代は健康に関する情報があふれていますが、実行はなかなか難しいものです。一日塩分摂取量10g未満を守った減塩食をいずみ会で体験してみてください。私達は、毎月第1水曜日に例会を行い、勉強会や調理実習をしています。2月4日の例会では、海の幸を使った料理を作ります。食生活改善や健康づくりに興味

親と子の料理教室

1月6日、保健センターにおいて、いずみ会主催の「親と子の料理教室」が開かれました。「野菜を多く摂ること」をテーマに「野菜のピザ」「フレッシュアップルパイ」「ヘルシーとうふサラダ」「かぼちゃのポタージュ」の4品を作りました。これらのレシピは、いずみ会のメンバーが工夫を凝らして考えたものです。最初は包丁を持つ手もぎこちなかった子ども達ですが、次第に手際よく調理できるようになりました。アップルパイの焼けた甘い香りが調理室に漂うと、そろそろ試食の時間です。

野菜をふんだんに使った料理は、見た目も味も二重丸。みんなのお皿はあっという間に空になってしまいました。

自分で作った料理は、とても美味しいね



野菜のピザ風

材料(4人分)

じゃがいも・たまねぎ・なす・トマト・ブイヨン各1個、ベーコン3枚、かぼちゃ200g、ピーマン2個、ケチャップ大さじ1、ピザ用チーズ50g

作り方

じゃがいも・たまねぎ・ピーマン・トマトは、薄くスライスする。ベーコンは2cmくらいに切り、なす、かぼちゃは5mmくらいの厚さに切る。フライパンの中にたまねぎ、じゃがいも、ベーコン、なす、かぼちゃ、トマトを重ね、砕いたブイヨンとケチャップをかける。ふたをして中火で焼き、蒸気が出てきたら弱火で約10分。最後にチーズとピーマンをのせ、ふたをしてさらに2~3分焼く。



ヘルシーとうふサラダ

材料(4人分)

木綿とうふ1丁、乾燥わかめ2g、レタス2~3枚、プチトマト8個、ポテトチップス8枚、卵2個

《ドレッシング》

サラダ油大さじ3、酢・しょうゆ各大さじ1、さとう小さじ2、ごま油小さじ1、塩少々

作り方

わかめはもどしてざく切り、レタスはちぎる。トマトは半分に切り、とうふはよく水気を切って2の角切りにする。とを皿に盛り、砕いたポテトチップスをちらす。混ぜ合わせたドレッシングをかける。ゆで卵をくし型に切り、飾る。



のある方はぜひ、のぞいてください。問い合わせは、保健センター(7666・1000)へ

編集後記



今回の料理教室でいただいた料理は、どれも大変おいしく、少しの工夫で野菜がこんなに多く食べられるのだと感心しました。簡単に作れるので、親子で一緒に料理をするには、ぴったりのレシピです。

後日、家で子どもと作ってみたら大好評。苦手な野菜もベロリと食べてくれて、びっくりしたと同時に、日頃の自分の工夫不足を反省しました。この特派員報告を通して、皆さんに食生活について改めて考えていただければ幸いです。

【いながわ特派員】