



当別町食生活改善協議会 50年目の活動！

食生活改善推進員は全国で17万人を擁する組織で、“私たちの健康は私たちの手で”をスローガンに、食を通じた健康づくりのボランティア活動を地域の中で行っています。

当別町食生活改善協議会（食改）は、昭和41年2月当別保健所（当時）にて食生活改善推進員養成講座を受講した、22人の1期生が協議会を立ち上げたことから始まり、50年目を迎えました。これまでに合計8回（期）の養成講座が開催され、現在96人の会員が地域の中で健康的な食生活の普及活動を行っています。

食生活改善協議会の 活動の一部をご紹介します

おやこクッキング



幼児期のお子さんがあるご家庭を対象に、楽しく簡単な調理体験を実施しています。

メンズクック



男性を対象に、手軽に行われる料理教室を実施しています。

地域料理講習会



季節の野菜をたっぷり使った料理教室を地域会館やゆとろ・西コミセンで実施しています。



稲村時子会長
(東裏在住)

発足してから今年で50年を迎えることができたのは、これまで携わっていただいた諸先輩方と地域の皆様のご協力があったからこそと思っています。これまで「野菜料理をもう一品多く食べましょう！」と料理講習会や野菜たっぷりレシピを広めてきました。今年は8期生16人が入会し、男性会員の誕生で新しい風も吹き、なお一層力を合わせて活動しています。

「私たちの健康は私たちの手で」を合言葉にこれからも健康づくりの輪を一步ずつ広げて元気な当別の人づくりのため、活動を続けて参ります。

きっかけは料理ぐらいはできないと、今後生活するには困ると思って、メンズクックに参加させてもらいました。これまで5・6回参加し、料理の経験があるなしに関わらず、同じ興味を持った男同士で会話も楽しむことができるとても良かったです。食改の男性会員が認められ、知り合いからの勧めもあって、昨年の養成講座を受講しました。私を含め5人の男性会員が誕生し、今は男女を問わず、料理と会話を楽しみながら第2の人生を過ごしています。



小笠原信男さん(8期生)
(スウェーデンヒルズ在住)

当別産 野菜たっぷり レシピ集完成！

食改レシピの中から選りすぐりの41品を当別町とともに冊子にまとめました。「手軽」「簡単」をキーワードに野菜をたっぷり使ったレシピとなっています。当別町産の新鮮な野菜を使って、おいしい料理を作りましょう！



人参ごはん



材料：4人分

- 白米 2合
- 人参(すりおろし) 1/2本
- 塩昆布 大きじ3 (15g)
- しらす干し大きじ2 (10g)

作り方

- ①米を洗い30分以上浸水させ、すりおろした人参を炊飯器に入れてから、2合の目盛りまで水を入れ炊飯する。
- ②炊きあがったごはん、塩昆布、しらす干しを加えて混ぜ合わせる。

「レシピ集が欲しい！」という方は、ゆとろ(町福祉部保健課健康推進係)窓口まで。町ホームページ(<http://www.town.tobetsu.hokkaido.jp/soshiki/hoken/12721.html>)でもご覧いただけます。

トマトとレタスのスープ



材料 4人分

- トマト (皮と種を取りザク切り) 1個
- レタス(一口大) 4枚
- 卵 1個
- 水 800cc
- 片栗粉 大きじ1
- 水 大きじ1

【調味料】

- 鶏がらスープの素 小さじ2
- 塩 小さじ1/2
- こしょう 少々

※()内は切り方

作り方

- ①鍋に分量の水を入れ沸騰させ、トマトとレタスを入れ、調味料で味を調べ、水溶き片栗粉を入れてとろみを付ける。
- ②①の中に溶きほぐした卵を回しながら入れ、卵に火が通ったら火を止める。

役場、ゆとろ、西コミセンには季節に応じたカードタイプのレシピを置いていますので、お持ち帰りください。

9月の食改イベントでレシピ集のメニューを楽しもう！

当別産野菜たっぷりの料理講習会

日時：9月27日(火)10:00～13:00(受付9:45～)
 場所：ゆとろ 栄養実習室・機能訓練室
 内容：調理実習「トマトの卵どんぶり、はんぺんふわふわ団子スープ ほか2品」
 対象：どなたでも(希望者は託児あります)
 定員：先着20名(参加者には「当別産野菜たっぷりレシピ集」をプレゼント)
 参加費：食材費200円
 持ち物：エプロン・三角巾・筆記用具
 申込締切：9月16日(金)まで
 申込・問い合わせ：当別町食生活改善協議会
 津崎 TEL/FAX:22-4003・高橋 TEL/FAX:23-4020
 ※調理実習後は自宅でも手軽にできる「あへあほ体操」の講習も行います。

1日コックさんでランチを出店

日時：9月30日(金)11:30～
 場所：オープンサロンガーデン(当別町弥生)
 メニュー：大根じゃごぼはん
 なめこのみぞれ汁
 鶏肉と野菜いっぱいのお宝袋
 長いもサラダ
 季節の果物
 数量：30食限定
 料金：500円
 ヘルシーだけど満足！
 地元野菜たっぷりのヘルシーランチをご賞味ください。

