

# 食生活きらら

第26号

2022年10月1日発行

木更津市食生活改善  
サポーターの会  
事務局 健康推進課  
TEL0438-23-8379



第1回研修「太巻き寿司(桃の花)」



第2回研修「健康づくりメニュー」



第3回研修「パッキング」



「パッキング」調理の様子



## 待ちに待った調理研修を開催！

会長 北原美奈子

2年ぶりに調理研修を実施する事ができました。

はじめは、「何からすればいいの」「手順をすっかり忘れてる」など戸惑いの声が聞かれましたが、サポーター達はすぐに手際よく、はつらつとしたマスク越しの笑顔で研修を進めていきました。

研修内容は、1回目は、郷土料理のひとつ

「太巻き寿司」。2回目は、減塩で野菜たっぷり「健康づくりメニュー」。3回目は、災害時でも、一人暮らしにも役立つ「パッキング」。

サポーター達は、調理を通して地域のみなさんとつながる事をとても大切にしています。

今回の研修で得たものを、一日でも早く地域での活動に活かせることを願っています。

## イオンモール木更津で食育啓発

6月22日～6月30日

テーマは、「減塩」。“目指せ今日から減塩生活”“減塩の9つのコツ”“私達の食べてる塩分は？”などを掲示しました。特に、調味料、加工品等に含まれる塩の量の実物展示は、関心を示していただけましたようです。

今回の展示が、見ていただいたみなさんの小さな気づきになってくれることを期待しています。



### おすすめ簡単レシピ

#### 切り干し大根の洋風サラダ

##### 【材料(4人分)】

切り干し大根	40g
すりごま	大さじ1と1/2
マヨネーズ	大さじ1
塩	ひとつまみ
ミックスビーンズ	100g
(枝豆、コーンなどでも OK!)	

##### 【作り方】

- ① 切り干し大根を水で戻し、食べやすい長さになり、一度お湯にくぐらせる。
- ② ①に残りの材料をすべて入れ、混ぜ合わせる。

♡乾物は、常温で保存できるので備蓄食材としても最適です。切り干し大根は、カルシウム、カリウム、食物繊維が豊富。ぜひ作ってみてね！

## 朝食の啓発チラシを配布

9月10日

若年期健康診査会場出口において、感染対策を行いながら“朝食の啓発チラシ”を配布しました。このチラシは、昨年の集団健診受診者に実施しました『朝食に関するアンケート』の結果を踏まえて、サポーター達が作成したものです。

体の調子や生活リズムを整えるためにも朝食を食べることの重要性を知っていただき、ひとりでも多くの方が朝食を食べて元気に1日をスタートしてほしいと思っています。



### 編集後記

季節は夏から秋に移りゆく中、徐々にではありますが、私達サポーターの会の公民館活動や調理実習の依頼も増え、うれしく思います。

今後は加えて、木更津市の特産品の紹介や食べ方をお伝えしたいと思っています。

どうぞご期待ください。

広報委員 丹羽 北原