

食生活きらら

第27号

2023年3月31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



(写真)視察研修 「いんどうウォーターファーム」にて

小さな挑戦を続けて！

会長 北原美奈子

「人は食べたもので心と体を作っている」あたりまえすぎて、深く考えたこともありませんでした。でも、これからも新型コロナウイルスと共に生活していかなければいけなくなりそうな今、食べることに関心を持つことは、とても大切なことのように思えます。

体に良い食材だからと食べ過ぎると、健康を損なうことになるかもしれません。

栄養バランスの良い食事について、考えてみるのはどうでしょう。

自然豊かな木更津には、海の恵み・大地の

恵みと新鮮な食材が身近にあります。食材の背景にある風土や文化を感じながら、食べることを楽しんでみませんか。

私達サポーターは、馴染みのある食材はもちろん、馴染みの薄い、新しい食材も使って、適塩で野菜たっぷり、手軽にできるレシピを開発し紹介していけるよう研修を重ねています。

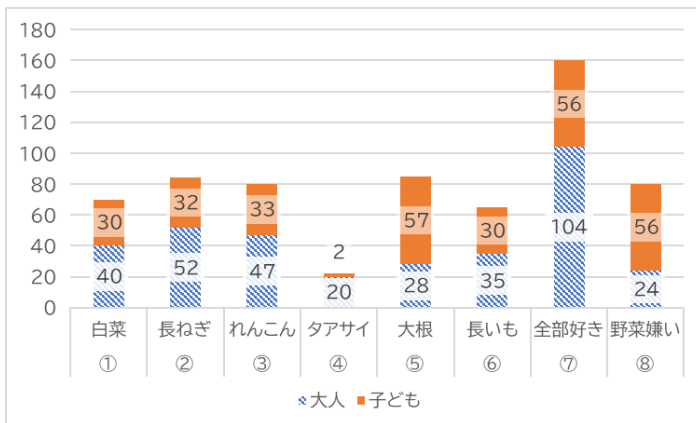
これからも木更津市民の皆さんの『食を通しての健康づくり』をお手伝いできるよう、小さな挑戦を続けていきます。

テーマは【もっと野菜を食べよう！～目標は1日350g以上～】。

パネル展示で「秋・冬の旬の野菜」、「野菜をもっと食べるコツ」などを紹介しました。会場でのアンケートによると、大人（18歳以上）の回答のうち“野菜嫌い”は24名で12%でした。野菜を十分に食べることは、生活習慣病や肥満などの予防に役立ちます。

しかし、分かっている、意識しなければ野菜を食べる機会が減ってしまうのかもしれない。

市民の皆さんにもっと野菜を食べていただくため、サポーターは、皆さんのお声を参考に野菜の簡単レシピを考案し、より多くの方にお伝えしていきたいと思っております。



(表)アンケート結果「どの野菜が好きですか？」



(写真)イオンモール木更津での展示の様子

富来田・富岡市民文化祭に参加して

10月29日・30日

1班 山田 美佐子

富来田公民館29・30日、富岡公民館29日に市民文化祭が行われました。

富来田公民館では、調理実習室で減塩ポスター、太巻き寿司ポスターの展示。更に、健康づくり講習会の料理展示やレシピ等の配布を行いました。

入場者数は、約70名。皆さんゆっくり見て回っていました。

来場者の中には、健康に関心を持つ人達もいました。ある人は、「病気になり食生活に気をつけるようになった」という話をし、また、ある人は「高脂血症になり1日の脂質が10g以下の生活をしている」という話をされていました。

来場者の方から「知識が豊富でいいですね」との言葉をいただきました。

また、来年も開催できることを強く望んでいます。



(写真)健康づくり講習会メニューの料理展示の様子



(写真)来場者へ説明を行う様子



公民館・学校で太巻き寿司講習会を開催！

桜井公民館母親学級 10月19日

3班 酒井 亜紀

〈桃の花〉の太巻き寿司を母親学級の皆さんと作りました。「太巻き寿司は手間がかかる」「祭り寿司は作った事がない」という方が多かったようです。しかし、今回皆さんと作ることでとても楽しまれていました。

〈桃の花〉の花弁は花寿司の素で、中心部分には円柱状のチーズを使用しました。色づけ作業もなく比較的簡単に作れました。巻き終わりに包丁で切り、きれいな〈桃の花〉が

見えた際には、喜びの声を上げていました。一度作ると、葉の部分に高菜の漬物、中心部分にゴボウの漬物、花弁にはゆかりや桜でんぶ、のりの代わりにたまごを使用等の応用を楽しむ事ができます。

私事ですが、今回の練習の為に家で作ると、いつもとは違って華やかな祭り寿司を家族は喜んで食べてくれました。作る工程からご家族や友人と一緒に進むと一つのイベントになり、お祝い事には喜ばれる事でしょう。

是非、皆さんも作ってみてください。



鎌足中学校総合学習 10月17日・24日

1班 棚倉 和恵

鎌足中学校は、小規模校の特性を生かし特色のある教育活動を推進している学校です。一定の条件のもとに通学区域外からの転入学も認めています。

今回、全校生徒総合学習「太巻き寿司を作ろう」にサポーターとして6名が参加しました。3時間目、4時間目を使い、生徒は初回3年生18名。2回目は1、2年生22名に分けて太巻き寿司を作りました。

千葉県郷土料理である太巻き寿司は、古

くから冠婚葬祭や集会のご馳走として受け継がれてきました。生徒の一人は「おばあちゃんが祭りに色々な模様の寿司を作ってくれた」と言っていました。

生徒の皆さんの取り組み姿勢もよく、仲間と作った寿司をお互いに感慨深く観察して、〈桃の花〉の模様を誉めあいながら笑顔で寿司を食べている姿は微笑ましく、一人一人が将来の良き思い出となる楽しい時間を過ごす事が出来たと思います。

私達サポーターも、生徒と共に充実した時間を過ごす事ができました。

拓殖大学紅陵高等学校 12月19日

4班 富永 二美枝

令和4年12月19日拓殖大学紅陵高等学校にて3年ぶりに太巻き寿司講習会が開催されました。今回は予定よりも人数が少なく、男子生徒さんのみでした。

サポーターのデモンストレーションと実演をもとに、予定時間よりも早く進み太巻き寿司を2種類作る事ができました。1本目は、「桃の花」です。花びらの細巻きに生徒さんも苦戦していました。2本目は、「ばらの花」です。卵焼きに酢飯と紅しょうがの割合が難しく、巻くのも大変でした。太巻きができた

時には、生徒さんから「きれい」、「美味しそう〜」など歓声が上がっていました。

生徒さん1人も残す事なく全員で楽しんで出来た事は、大変良かったです。自宅に帰った時に、作って楽しんでもらえると嬉しいですね。



生徒へ説明を行う様子



実際に作った太巻き寿司「桃の花」(写真・左)
「バラの花」(写真・右)

受賞おめでとう ございます

施行80周年記念式典

令和4年11月3日

かずさアカデミーホール

《木更津市功労表彰 受賞者》

石橋 みち子 棚倉 和恵

中川 由紀子 北原 美奈子

視察研修報告 1月27日

2年ぶりの視察研修

4班 城野 豊子

木更津市金田地域交流センターにおいて、金田漁業協同組合 斉藤高根氏の【木更津の海苔づくり】についての講話と【海苔すき】を体験しました。朝取りの海苔を細かく刻み真水に入れ、木枠に載せた『海苔す』に流します。現在は、機械化されていますが、昔はこの大変な作業が1枚1枚人の手によるものだったとのことでした。

次に、いんどうウォーターファームで房成りグレートマトの養液栽培(※)を見学しました。8種類の色とりどりのトマトはそれぞれに味が違い、試食の後、初めてのトマト狩りを体験しました。

今回、生産者の方々のお話の中で、海苔養殖や房成りトマトに対する愛情と情熱が感じられた有意義な研修でした。

今回の視察研修のテーマは「もっと木更津の『食のこと』知って広めよう」でした。

サポーター達にとっての驚きの美味しい発見を市民のみなさんにも紹介していきたいと思っております♡

(写真)海苔すき体験の様子



※養液栽培…土を使わずに、肥料を水に溶かした液によって作物を栽培する栽培法。

木更津の街を歩こう

4班 吉田 智子

令和4年10月25日、木更津駅西口周辺を3名の観光案内ボランティアの方達とサポーター12名で散策しました。

今まで知らずに住んでいた街の事が皆さんと共に木更津を知る機会になって良かったと思います。

今回、食生活改善サポーターの会で作成したウォーキングマップで散策し、今までウォーキングマップを知らなかったサポーターに周知することが出来ました。これからの活動で市民の方に伝える材料になりました。



木更津市 HP
マップ掲載ページ



使用した「いきいき木更津ウォーキングマップ」。右側の二次元コードにアクセスすると木更津市ホームページからマップをダウンロードできます。

編集後記

私達サポーターは、地域の公民館はもとよりイオンモール木更津での展示、さらに中学校に出向き「太巻き寿司の講習」をしてきました。生徒さんの器用さ、柔軟さ、素直さに感動。

また、食生活改善サポーターの会のサポーター数も増えつつあり、嬉しい限りです。

「継続は力なり」この言葉を胸に日々精進したいと思う今日この頃です。(丹羽)

広報委員 丹羽 北原