

食生活きさらづ

第29号
2024年3月14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
TEL0438-23-8376



(写真)オーガニックシティフェスティバル 健康推進課ブースの様子

「オーガニックシティフェスティバル2023」

2班 殿村

11月3日（金祝）潮浜公園で開催された、オーガニックシティフェスティバル2023に参加しました。健康推進課のブースにて来場者へのアンケートと健康づくりに関するクイズを実施。体脂肪1キログラムは何キロカロリーか、普段よく飲んでいる飲み物やお菓子は何キロカロリーか、含まれている砂糖の量を角砂糖で表したサンプルや、体脂肪1キログラム分の肉の塊のサンプルに多くの方がびっくりしていました。

また、テント内には、靴のまま乗って簡単に測定ができる体組成計「らづBody」を設置しており、適正体重の維持が生活習慣病の予防につながることを説明しました。

木更津市公式YouTube「きさらづプロモ

チャンネル」でも、らづBody（体組成計）の測定方法をきさぽんがわかりやすく紹介しています。らづBodyは市内各公民館等に設置されているので、健康の維持・増進のためにぜひ気軽にご利用ください。



きさらづプロモチャンネル
「らづBody（体組成計）の測定方法」



らづBodyの設置場所・測定会についてはこちら！

木更津市公式ホームページ
「らづBody（体組成計）でヘルスチェック」

イオンモール木更津で野菜摂取啓発

11月9日(日)

2班 廣部

食育の展示、野菜の摂取量についてクイズ形式で来場者との対面イベントを行いました。

手のひらで野菜の充足度を測定するベジチェックや、1日の野菜摂取目標量350gを目安に野菜の計量を行い、子どもから大人まで幅広い来場者の方に参加していただきました。

野菜不足を実感される方が多く、イベントを機に食生活の見直しのきっかけになればいいなと思いました。



(写真)野菜クイズの様子

「なのはな家庭教育学級」太巻き寿司講座

11月21日(火)

2班 稲垣

岩根西公民館にて、なのはな家庭教育学級の皆さんと「四海巻き」「桃の花」の太巻き寿司を作りました。「四海巻き」は昔から細工ずしのひとつとしても伝わる、お祝い事に欠かせないものです。四角い形にお寿司を組むところは順を追って慎重に作業されていました。「桃の花」は花弁となる細巻きを作るのに少し手こずっていましたが、みなさん上手に花の形に巻くことができました。

包丁で切り、華やかな柄が見えると大きな歓声があがり、これを機に家庭でも作ってみると話されていました。



(写真)講座の様子



「四海巻き」



「桃の花」

おすすめ簡単レシピ

鮭とキャベツのおろし煮

【材料】(2人分)

- ・生鮭 2切れ
- ・塩、酒 少々
- ・小麦粉 小2
- ・油 小2
- ・キャベツ 100g
- ・大根 100g
- ・A [だし汁 100ml, しょうゆ 小2, みりん 小2]
- ・ブロッコリー 60g
- ・人参 40g



野菜たっぷり！
この1品で、1日分の
野菜の半分近くが
摂れます！

【作り方】

- ①鮭は1切れを2、3個に切り分け、塩・酒で下味をつけ、水気を取って小麦粉をまぶす。
- ②フライパンに油をひいて①を焼き、表面に焼き色を付ける。
- ③キャベツはざく切りにし、大根はおろす。
- ④鍋にAと②、キャベツ、大根おろし半量を入れ、煮立たせる。
- ⑤ブロッコリーは食べやすい大きさに、人参は1cm程度の輪切りにし、ゆでる。
- ⑥④の鮭に火が通ったら、残りの大根おろしを上に乗せ、⑤とともに器に盛る。

★ポイント★

小麦粉をまぶすことで、鮭がしっとりします。他にも、鶏むね肉などのパサつきやすい食品に応用できます。



←作り方を動画で見たい方はこちら！

木更津市公式YouTube
「きさらづプロモチャンネル」

編集後記

今年度は講座、イベントなどでたくさんのサポーター活動がありました。地域のみなさんとの交流の中で、1日350gの野菜摂取と減塩の工夫、楽しく食べることの重要性などを改めて実感しました。自分自身がサポーターの研修、活動をするごとに食生活について意識が高まり、毎日の献立に生きていると思います。

広報委員 藤田 芝崎 棚倉 富永 丹羽