

鶏肉のきのこあんかけ

材 料	4人分
鶏むね肉	320g
まいたけ	40g(1/2袋)
片栗粉	大さじ2
サラダ油	小さじ4
玉ねぎ	160g(1コ)
しめじ	40g(1/5袋)
えのき	28g(1/5袋)
青ねぎ	4本
A 砂糖	大さじ2
しょうゆ	小さじ4
酢	小さじ4
水	80ml

- 鶏肉は皮をはがし削ぎ切りにする。まいたけは手でほぐす。
- ビニール袋に①を入れ、30秒揉み込んだらしばらく置いておく。
- 玉ねぎは薄切り、しめじとえのきは石づきを除いて手でほぐす。
- 熱したフライパンに油をひき、玉ねぎをしんなりするまで炒める。
- ②のビニール袋に片栗粉を入れ全体にまぶしたら、④のフライパンの中に入れ、フタをして弱火で5分焼く。
- 片面が焼けたら裏返してしめじとえのきを入れ、さらにフタをして弱火で5分程度焼く。
- 鶏肉に火が通ったら、Aをフライパンに入れ、ひと煮立ちするまでやさしく混ぜる。
- とろみがついたら、皿に移して小口切りにした青ねぎを散らす。



エネルギー188kcal たんぱく質20.2g 脂質5.7g 炭水化物14.1g 食塩1.0g

鶏肉むね肉(皮つき)⇒鶏肉むね肉(皮なし) 脂質を63%カット！
まいたけのたんぱく質分解酵素＋片栗粉のはたらきでしっとりやわらか。

彩野菜のピーナッツ和え

材 料	4人分
キャベツ	120g
にんじん	40g
ほうれん草	320g
A ピーナッツクリーム	大さじ2
しょうゆ	小さじ2
ピーナッツ	15～20粒

- キャベツは3cm幅の色紙切り、にんじんは4cm長さのせん切りにする。
- 湯を沸かした鍋に、①のにんじんとキャベツを順に入れ、サッと茹でたらザルにとって粗熱をとる。
- 同じ湯でほうれん草も茹で、冷水に取り水気を絞って3cm長さに切る。
- Aをボウルに合わせておき、その中に水気を絞った②③を入れて和え、お皿に盛る。
- 包丁や麺棒などで細かく刻んだピーナッツを上にとッピングする。



脂質の多い種実類のピーナッツが、調味料として味わるレシピ。調味料はしょうゆのみ！

エネルギー123kcal たんぱく質5.6g 脂質8.5g 炭水化物7.1g 食塩0.6g

編集後記

長引くコロナ禍のため活動が制限されることもありましたが、そんな中でも工夫しながら活動をしていき、その実績を皆さんにお伝えできたことを大変嬉しく思います。

●編集委員
小松、加藤、梶山、神崎、松原、原田、青水

ヘルスマイトさん随時募集中！

現在、萩市には117名(R3年度)の仲間がいます。食を通して、自分や家族の健康から、地域の人たちの健康を考え、一緒に活動しませんか？ご興味のある方は、お近くのヘルスマイト、もしくは下記までお問い合わせ下さい。お待ちしております♪

お問い合わせ

萩市健康増進課内

萩市食生活改善推進協議会事務局 TEL(0838)26－0511

フェイスブック
萩市健康増進
課公式ページ

萩市
ホームページ
健康増進課



※ ヘルスマイトとは、食生活改善推進員の総称です

会長あいさつ

平素よりヘルスマイト活動につきまして、温かいご支援とご協力をいただきありがとうございます。

今年度は新型コロナウイルス感染症の終息が見えないまま、私たちの生活も大きく様変わりしました。そのような中、今年度はコロナ禍でも安全に調理実習が行えるよう、まずはヘルスマイトを対象とした基礎疾患等の調査を行いました。その結果、日頃から食生活を始め健康に気をつけているヘルスマイトでも、高血圧症・脂質異常症・糖尿病など基礎疾患を抱えている人がいることが分かりました。そこで、ヘルスマイト研修会では“脂質異常症”をテーマに、その原因や予防するための食生活について学び、またそれらをご近所の方などにお伝えすることができました。来年度は、食でつながるSDGs（持続可能な社会）の視点も取り入れた活動をしていきたいです。

年齢を重ねると様々な身体の変化が現れます。ヘルスマイト同士協力しあって、コロナに負けないよう、また地域の皆さんにもっと元気で笑顔になってもらえるよう、健康づくりのお手伝いをしていきたいと思います。

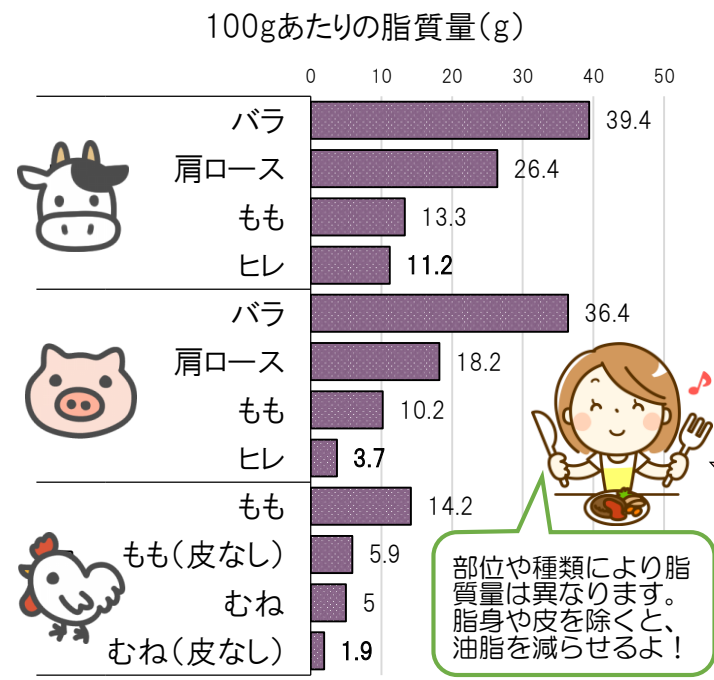
萩市食生活改善推進協議会 会長 小松順子

今年度の学び / 脂質を上手くコントロールしよう！

普段の調理で使う油脂 = 見えるあぶら	食材・食品に含まれる油脂 = 見えないあぶら
植物油、バター、マーガリン、マヨネーズ、ドレッシング、牛脂など	肉、魚、牛乳・乳製品、菓子類、加工食品など

脂質をコントロールするための工夫

●脂質が少ない肉・部位を選ぶ



部位や種類により脂質量は異なります。脂身や皮を除くと、油脂を減らせるよ！

●調理方法を選ぶ

多

揚げ
衣を薄くしたり素揚げにすることであぶらをカット！
吸油率：フライ>天ぷら>からあげ>素揚げ

炒める
フッ素加工のフライパンを使ったり、食材自体のあぶらを生かして炒め油を使わない

煮る・蒸す
アクと一緒にあぶらも除く

網焼き
網の隙間からあぶらが落ちる！

ゆでる
水の中にあぶらが溶け出す脂質が多い肉は下茹ですると◎

少

1日のあぶらの目安量

大さじ1

朝 小さじ1
昼 小さじ1
夕 小さじ1

萩支部 男性料理教室で低栄養と介護予防

7月6日、男性健康料理教室を実施しました。低栄養と介護予防について、講話と調理実習をしました。レシピは、鶏レバーのトマト煮や野菜のツナわさび和えなど計4品で、どの料理にもたんぱく源が入っていて、野菜もしっかり摂れるものです。日頃から料理をされているので手際よく進み、美味しいものができあがりました。参加者からは「薄味で物足りないと思ったが香辛料をうまく使えば良い」や「野菜がたくさん摂れて良い」と満足されていました。今後、



今回学んだことが役立つときが来るかもしれません。健康寿命を延ばしていけるように、地域の方々をサポートしていきたいです。



須佐支部 おやこの食育教室

8月4日、公民館主催の高齢者を対象とした“つどい会”と“夏休み放課後子ども教室”が一緒になり、おやこの食育教室を実施しました。

参加者は祖父母と同居している子どもたちで、朝ごはんは1日3食とることの大切さのお話と調理実習を行いました。調理実習は、子どもは大人に聞きながら、公民館の農園で育った野菜も使って、タコライスなど4品を、仲良く楽しんで作りました。

会食では、どれも美味しくできたと参加者からは笑顔が見られました。今日の教室についてアンケートをとると、「楽しかった!!」と満足度が高かったことが何よりでした。またやりたいとの希望もあり、嬉しかったです。



川上支部 合同支部研修会

12月2日、旭マルチメディアセンターにおいて、旭支部と川上支部が合同で運動をテーマとした研修を行いました。

講師は太陽フィットネスクラブの平井先生です。健康であり続けるには第一に食事、睡眠を十分にとること、またアルコールやたばこ等の生活習慣に気をつけることが大切と話されていました。特に、有酸素運動は目安を決め徐々に歩数を増やし、筋力トレーニングと組み合わせて行くと効果が上がることや、毎日続けることで健康寿命を延ばせるという話は興味深かったです。

日頃なかなかできない実技や貴重な話を聞くことができ、また他支部との交流もあり、充実した研修会となりました。



旭支部 サロンで生涯骨太クッキング

10月19日、地区社協のサロンにヘルスメイトが参加して、高齢期の変化と介護予防についての講話と、骨を強くするカルシウムアップレシピを紹介し、料理の提供をしました。年齢を重ねると、噛む力や味覚、消化機能が低下すること、またそれに合わせた食べ方の工夫についてお話した後、サバ

缶バーク、チーズサラダ、ひじきのみそ汁、抹茶プリンを作りました。骨ごと食べられるサバ缶、チーズやひじきを使ってカルシウムアップ!

参加者からは、サバ缶にはカルシウムが多く含まれていることや、みそ汁にひじきを入れたものは初めてで驚いたという感想をいただきました。

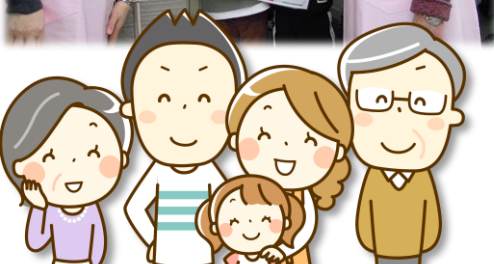


田万川支部 復伝活動 あったかホットファミリークラブ

1月9日に計画していた地区社協の事業が中止になり、その場で実施する予定だった子どもの食育教室が出来なくなりました。そこで1週間後に家庭訪問をすることにしました。朝食の大切さやバランスのよい食事についてお話をし、ランチョンマットやレシピなどをお渡ししました。

「お母さんと一緒に作ってね」と言うと、笑顔で「はい!」と返事があり、とても嬉しく思いました。一軒一軒回って、親子の笑顔が直接見れてよかったです。

今後も、地域の和が広がるように声かけしていきたいと思いました。



福栄むつみ支部 集団健診時節塩普及活動

萩市内全地域でそれぞれ実施される集団健診時に、節塩普及活動を行いました。日頃よく食べている料理(刺身、ハンバーグ、焼き魚等)に食塩がどれだけ含まれているのかをフードモデルで示し、健診に来られた方々に食塩の量をみてもらいました。

「刺身や焼き魚にしょうゆをいっぱいかけて食べちゃう」「漬物が好きじゃけえ毎回食べちゃうよ」「フードモデルを見ると、食塩の量がよう分かるね。減らさんじゃね」と話されました。

わたしたちも、「しょうゆなどはか

けるよりもつける」「漬物は食べる回数や量を減らす」「香辛料や酢などの辛味・酸味を活かす」ことなどをお伝えしました。コロナ禍ですが、地域の方々と久し振りに会話ができて、楽しくあたたかい節塩普及活動でした。これからも美味しく減塩、続けましょうね!

