

食生活改善推進員は こんな活動をしています

一緒に活動
しませんか



大竹市食推キャラクター
「しよくすいちゃん」

問い合わせ 社会健康課 ☎92140

私たち、食生活改善推進員（通称「食推さん」）は、“私たちの健康は私たちの手で”をスローガンに、地域における食生活改善の推進役として、現在46人が活動しています。平成28年度は、健康福祉まつりへの参加、郷土料理の伝承（小方中学校2年生と大竹の郷土料理「もふり・おおひら」の調理実習）、おやつクッキング、キッズクッキング等を実施しています。



健康福祉まつりにて



キッズクッキング

子どもだけでクリスマス料理にチャレンジ！思い思いのトッピングをしたカップケーキは、素晴らしい出来ばえ♪



健康福祉まつりへの参加

“中華風炊き込みごはん”、“具たくさん味噌汁”の試食のほか、「野菜350gはどれくらい？」コーナー、パネル展示など。



おやつクッキング

クッキーと切り干し大根もちを親子で楽しく作って食べて、子どもたちも大満足！

生活習慣病予防減塩推進スキルアップ事業

試食会の参加者募集！

～おいしい！減塩メニュー～

- と き** 2月14日(火)
11時30分～13時30分
- と ころ** 総合市民会館
- 対 象** 40歳代から70歳代の市内在住
または勤務の方
- 講 師** 大竹市食生活改善推進員
- 定 員** 30人程度（申込順）
- 参加料** 500円（材料費）
- 申し込み** 2月6日(月)までに電話で
社会健康課へ。



薄味でもおいしく食べられるコツを学び、野菜をふんだんに使ったメニューをみんなで試食♪

かんたんおやつレシピ 切り干し大根もち

材 料【12個分】

切り干し大根…20g、水…100ml
豆腐…50g、白玉粉…100g
青ねぎ…20g、サクラエビ…10g
サラダ油…少量
タレ…ポン酢や砂糖醤油など



栄養価（3個分）※タレなし…エネルギー 137kcal、炭水化物 24.1g、たんぱく質 4.4g、脂質 2.3g、カルシウム 88mg、食塩相当量 0.1g

《作り方》

（下準備）・切り干し大根はさっと洗い、キッチンバサミや包丁で粗みじん切りにし、水に5～10分浸けてもどす。（もどし汁はとっておく）
・青ねぎは小口切りにする。

- ①ボウルに白玉粉と豆腐を入れてこねる。水でもどした切り干し大根をかるく絞りながら加えて、よくこねる。切り干し大根のもどし汁を少しずつ足しながら、耳たぶくらいのやわらかさになるまでさらにこねる。
- ②青ねぎとサクラエビを入れて混ぜ合わせる。
- ③12等分にし、平らな円形に整える。
- ④フライパンに薄く油をひいて中火で熱し、③を並べる。ふたをして薄く焼き色がつくまで4～5分蒸し焼きにし、裏返してさらに4～5分蒸し焼きにする。
- ⑤好みのタレをかける。