

しょく すい 食推さん をご存じですか？

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全国で約 16 万人、広島県では約 1,800 人が活躍しています。大竹市食生活改善推進協議会は、会員 35 人が 5 つの班に分かれて、地区の人たちの要望に応じた活動を行っています。



健康には
正しい食生活が
大切です

平成 26 年度の活動紹介(一部)

おやこの食育教室



早寝・早起き・朝ごはんをテーマに、朝食の大切さを伝え、簡単メニューをおやこで協力して作りしました。

TUNAGU (繋ぐ) パートナーシップ事業



「減塩」と「野菜あと一皿(70g)」をテーマに講習会を開催。減塩メニューのバイキングも実施しました。

3 歳児健診時の団子づくり



子どもたちに、「作る楽しさ」「自分で作るとおいしい!」を体験してもらうお手伝いをしています。

地域交流会



「減塩」をテーマに各地区で試食会を実施しました。

離乳食教室(もぐぱくひろば) での試食品づくり



試食をしてもらいながら、経験をふまえた子育てのアドバイスをしています。

生涯骨太クッキング



カルシウム摂取量を高めることを目的に、牛乳・乳製品を使用したメニューを作りました。



大竹市食推キャラクター
「しょくすいちゃん」

あなたも食推さんになりませんか？

市が開催する「食生活改善推進員養成教室」を受講し、修了後、市長の委嘱を受けて活動します。次回の養成教室受講者募集については、市広報 9 月号に掲載する予定です。

問い合わせ
社会健康課
☎592140

低栄養予防メニュー

うすぎり肉で ロール酢豚



材料(2人分)

- 豚もも肉(しゃぶしゃぶ用)・・・80g
- 塩・・・・・・・・少々
- 酒・・・・・・・・少々
- 片栗粉・・・・適量
- 長ねぎ・・・・10g
- しょうが・・・4g
- にんじん・・・60g
- 玉ねぎ・・・・60g
- たけのこ・・・60g
- ピーマン・・・40g
- しめじ・・・・30g
- ごま油・・・・小さじ1

調味料(A)

- 酢・・・・大さじ1
- 砂糖・・・・大さじ1・1/3
- しょうゆ・・・大さじ1
- 水・・・・100mL
- 片栗粉・・・・小さじ2

つくり方

- ① 豚肉は塩、酒で下味をつけ、肉を広げて片栗粉をふる。肉の上にみじん切りにした長ねぎとしょうがを置き、ロール状に巻いて半分に切る。
- ② 野菜は食べやすく切り、茹でる。
- ③ フライパンにごま油を熱し、①の肉を転がしながら焼く。②の野菜と、合わせておいた調味料(A)を加え、よくからめながら炒める。

【1人分栄養価】 エネルギー 217kcal
脂質 9.9g たんぱく質 10.6g 食塩相当量 2.1g