

令和3年5月号

春から新生活がスタートした人は、少し疲れが出始めていませんか？そんな時こそ健康が大切です。今月は、たばこ対策と身近に感じてほしい郷土料理についてお伝えします！

5月31日は「世界禁煙デー」



この日は、WHO（世界保健機関）によって定められました。また、厚生労働省では毎年5月31日から6月6日を「禁煙週間」と定めています。

世界中で、この日に禁煙を始める人が多いようです。禁煙をしたい人も、ちょっとでも興味がある人も、世界の皆さんと一緒に禁煙に取り組んでみませんか？

STOP！ 受動喫煙



禁煙とあわせて取り組みたいのが、「受動喫煙防止」です。

たばこの煙は吸う人が直接吸い込む「主流煙」と、火のついた先から立ち上る「副流煙」に分かれ、副流煙には主流煙と同じく体に有害な成分が含まれています。「受動喫煙」とは、この副流煙を、自分の意思とは関係なく吸い込んでしまうことです。

望まない受動喫煙を防ぐため、大阪府では令和2年4月から新しいたばこのルールがスタートしています。



大阪府受動喫煙防止条例 ・ 大阪府子どもの受動喫煙防止条例

施設によってルールが異なります。また、子どもがいるときにたばこを吸ってははいけません。

病院・学校・幼稚園・市役所 など



敷地内 **全面** 禁煙

飲食店・オフィス・ホテル・タクシー など



原則 屋内 禁煙

(専用の喫煙室でのみ喫煙可)





船場汁

もっと身近に…郷土料理！



加薬ご飯

「郷土料理」はその地域に根付いた産物を使い、風土にあった食べ物として作られ、地域で広く継承されている料理のことです。

大阪狭山市では**オカイサン**、**オヒラ**、**ジャゼ豆**、大阪府では**箱寿司**、**船場汁**、**加薬ご飯**など多くの郷土料理があります。

郷土料理には歴史や季節感があり、地元の食文化を知ることができます。地域の気質、伝統的な調理法を感じる郷土料理を普段の食卓でも楽しみ、次の世代にも伝えてもらえたら…と思います。



箱寿司

「しゃな蒸し」って



大阪、北河内地区の郷土料理「しゃな蒸し」を紹介します。

「しゃな蒸し」は小麦粉にじゃがいもを入れて作る、「いも入り蒸しパン」です。語源ははっきりしないのですが「じゃが→しゃな」と言う説もあります。

この地区では小麦は米の裏作として裸麦、冬野菜と共に作っていました。ですから収穫量は少なく、生地にじゃがいもを入れることにより、小麦粉の節約につながったそうです。

小麦粉だけで作ったものより軟らかい皮になり冷めても美味しく、じゃがいものビタミンCも摂れるという、昔の人の知恵と工夫が詰まった、手作りおやつです。

大阪狭山市の郷土料理



オカイサン



オヒラ



ジャゼ豆

作り方は平成25年11月号の楽しい食育広場で紹介しています。



郷土料理レシピ集！

No.5. しゃな蒸し

《材料(12個分)》

☆大阪狭山産の農作物です

☆じゃがいも	400g
小麦粉	100g
こしあん(市販品)	300g



サラダ油 少々(生地がつかないようにするため)
ラップ 使い捨て手袋 } (成型のため)

(1個あたり:エネルギー93kcal、塩分0g、約40円、調理時間 40分)

《つくり方》

- ①じゃがいもをしっかり洗って耐熱容器に入れ、600Wの電子レンジで9分加熱する(硬い場合は追加で加熱する)。熱いうちにじゃがいもの皮をむき、ボウルでつぶす。(マッシャーがあれば便利です)
- ②①に小麦粉を少しずつ加え、耳たぶくらいの軟らかさにこねて12等分する。
- ③ラップをひいて、サラダ油を少しのせて全体に伸ばす。②の生地の一つをのせて丸く広げ(手袋を使う)、その上に1/12量のこしあんをのせて丸く包み、お皿にのせる。残り11個も同様に作る。
- ④蒸気の上昇した蒸し器で③を10分くらい蒸す。(皮の表面に光沢が出たら出来上がり)

5月イベント情報

- 毎週土曜日 **地元野菜の販売**(JA大阪南女性会大阪狭山支部東池尻班会員による)東池尻児童遊園(雨天:東池尻会館)
(午前9時~売り切れ次第終了)
- 毎週日曜日 **地元野菜の販売**(大阪狭山市フレッシュ朝市連絡会)JA大阪南狭山西支店横(午前8時~売り切れ次第終了)

毎月19日は食育の日です！

食育の日に、自分や家族の「食」について振り返ってみませんか？

【発行】大阪狭山市健康福祉部健康推進グループ(保健センター)