



健康大阪さやま21 食育 ひろば

令和4年7月号

夏野菜のおいしい季節になりました。今月は、「食」を通じたボランティア活動を行っている食生活改善推進員（ヘルスメイト）さんの活躍についてお伝えします。

食生活改善推進員（ヘルスメイト）とは



わが家の食卓を充実させ、地域の健康づくりを行うことから出発した食生活改善推進員は、「食生活を改善する人」を意味します。豊かな感性と知識と経験が一人ひとりの力となり結集され、「私たちの健康は私達の手で」をスローガンに、食を通じた健康づくりのボランティアとして活動を進めています。現在会員は全国で15万人。地域で食育の推進、健康づくりの担い手として活躍しています。

大阪さやまのヘルスメイトさんの活動

月1回、みんなで栄養バランスを考えた調理実習、生活習慣病予防のための学習会をしています。

健康まつりなどのイベントでは子どもたちとゲームをしながら食事のバランスや野菜に興味を持ってもらえるよう関わっています。



<養成講座のプログラム>

とき	内容（概要）
7/21（木）	開講式
8/25（木）	栄養講義
9/15（木）	食中毒予防
10/6（木）	運動
10/27（木）	栄養講義
11/17（木）	調理実習
12/8（木）	勉強会
2/9（木）	栄養講義
3/16（木）	修了式

養成講座のご案内

食えることやお料理に興味のある方、養成講座に参加してみませんか。

全ての講座を受講されると、食生活改善推進員の資格が取得できます。

詳細は、広報「おおさかさやま」ホームページ等でお知らせしています。



詳しくはこちら

<問い合わせ>

大阪狭山市保健センター TEL 072-367-1300

引用：食生活改善推進員教育テキスト、日本食生活協会、(2018)



さやりん



食生活改善推進員（ヘルスメイト）さんのレシピ集

今月はヘルスメイトさんが献立研修会で作られたレシピを3品、お伝えします。

減塩レシピ集！ No.55. たことキャベツのマリネ

《材料（4人分）》

☆大阪狭山産の農作物です

ゆでだこの足	80g	☆にんにく	少々
キャベツ	160g	レモン	1/8個
☆玉ねぎ	60g	酢	小さじ4
かいわれ大根	1/4P	オリーブ油	小さじ4
		塩	少々
		こしょう	少々



はんげしょう
半夏生（※）でタコ料理。行事食だね！

はんげしょう
（※）「半夏生」とは雑節（季節の移り変わりの目安となる日の総称）のひとつで、夏至から数えて11日目を示します。地域によってはタコを食べる習慣もあります。

年末年始などのおめでたい料理、旬の食材を使った料理など、季節を味わう料理にもチャレンジしてみてください。

《1食あたり》
エネルギー 72kcal、
塩分 0.2g、約150円、
調理時間10分）
（冷やす時間をのぞく）



《作り方》

- ①玉ねぎは薄切り、にんにくはみじん切りにする。
レモンは半量をいちよう切りにし、残りは絞る。
- ②ゆでだこはそぎ切りにする。かいわれは半分に切る。
- ③ボウルにAを入れてよく混ぜ①を加える。
- ④キャベツはざく切りにし、沸騰した湯でさっとゆでる。ざるにあげ粗熱を取り、しっかり水気を絞る。
- ⑤④とゆでだこを③に加え混ぜ、冷蔵庫で30分程度冷やす。かいわれ大根を加えて混ぜ器に盛る。

減塩レシピ集！ No.56. 肉巻きおさつ

《材料（4人分）》

☆大阪狭山産の農作物です

豚バラ肉薄切り	240g	サラダ油	大さじ1
さつまいも	中1本	酢	大さじ1
片栗粉	大さじ1	砂糖	大さじ1
☆サラダ菜	4枚	しょう油	大さじ1
		みりん	大さじ1



減塩、野菜をたっぷり使ったメニュー、カルシウムがとれる骨太レシピなども紹介しています。

《1食あたり》
エネルギー 359kcal、
塩分 0.7g、約130円、
調理時間20分）



《作り方》

- ①さつまいもは豚バラ肉の幅に合わせて切り、全部で12等分に切る。耐熱ボウルに入れてラップをし、電子レンジ（600W）で3分加熱する。
- ②豚肉に片栗粉をまぶしてさつまいもをのせて巻く。
- ③フライパンで油を熱し、②を入れて転がしながら焼く。Aを加えて煮絡める。
- ④器に③を盛り、サラダ菜を添える。

簡単おやつレシピ集！ No.24.豆花（トウファ）

《材料（4人分）》

調整豆乳	400ml
はちみつ	大さじ1
粉ゼラチン	1袋（5g）
黄桃缶	60g
つぶあん	80g
ミックスナッツ	16g

台湾スイーツ！

《1食あたり》
エネルギー 165kcal、塩分 0.2g、
約80円、調理時間10分）
（冷やし固める時間をのぞく）



《作り方》

- ①黄桃はくし形に、ミックスナッツは粗く砕く。
- ②鍋に調整豆乳とはちみつを入れて弱火にかけて、ふつふつとするまで温める。
- ③火を止めてから②に粉ゼラチンを振り入れてよくかき混ぜ、バットに流し入れる。粗熱がとれたら冷蔵庫に入れて冷やして固める。
- ④③をスプーンなどですくい器に盛り、黄桃、つぶあん、ミックスナッツをトッピングする。

タイや韓国など各国料理、郷土料理にもチャレンジしています。

7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）
- 9日（土） さやまっ子食育教室 午前9時30分～11時30分（保健センター）

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）