

佐渡市健康推進協議会 羽茂支部

活動紹介

羽茂支部は現在19人。「ピチピチ笑顔で、より楽しく！」が合言葉です。



いろいろな支部活動の中から、「高校生に贈る応援レシピ」を紹介します。

親元を離れ一人暮らしをする子どもたちの役に立てばと考え、高校3年生にプレゼントしています。料理、掃除、洗濯、健康の4つの項目で知っておいてほしい事を選定し完成させました。2年前からはアンケートをとりはじめ「参考になった」「活用してみよう」とのうれしい言葉や素直な感想が励みになっています。

今年初めて羽茂高校でレシピをもとに調理実習を行いました。高校生との料理作りは、少し緊張しましたが一緒に楽しい時間を過ごすことができました。佐渡のよさを胸に、卒業後は羽ばたいてほしいと思います。



シリーズ食を通して 伊佐渡を元気に!

11

残したい
佐渡の郷土料理

鮎の石焼き

材料(4人分)

鮎とその内臓(うるか):1kg、みりん:1/2カップ、酒:適量、砂糖:適量、味噌:適量、焼き茄子:適量

作り方

- ①石焼用の石(瓦など)は、あらかじめ焼いておく。
- ②焼けた平らな石の上に味噌で土手を作り、中央に鮎を並べる。焼いている途中の味噌の固さは酒で調整する。
- ③鮎が焼けたら身をほぐし、骨をとって、砂糖とみりんを土手の味噌を崩しながら混ぜて食べる。(好みでうるかを混ぜる)
- ④焼き茄子の皮をむき鮎味噌で食べてもよい。

ワンポイント

石を焼いた時間と石焼ができる時間は同じになります。家庭では、瓦やフライパンでも代用できます。昔は家庭料理でした。8月1日の解禁日には親戚が集まり川で鮎をとり食べたりしたものです。



肥満を防ぐ日常生活について

日本人の5人に1人が肥満傾向と言われています。「食べ過ぎ・飲み過ぎ・運動不足」が気になる方は、ご自身の生活を振り返り、改善点をチェックしましょう。

○BMIで体重チェック

BMIが25以上の場合、糖尿病や高脂血症などの生活習慣病の発症率が増加します。BMIは身長と体重で簡単にチェックできますので、計算してみましょう。

$$\text{BMI} = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$$

判定基準

18.5未満	やせ
18.5～25未満	ふつう
25以上	肥満

佐渡市はなんと
4人に1人
(特定健診結果より)

覚えてください



○肥満をまねく生活習慣

下表の生活習慣はいずれも肥満を助成する因子です。該当項目をチェックして、少しずつ改善しましょう。

いつも満腹まで食べる	外食やコンビニ食が多い
食事時間が不規則	和食より洋食が好き
朝食抜きが多い	間食の習慣がある
就寝前に食べることが多い	つい飲み過ぎてしまう
食べるのが早い	運動習慣がない
ながら食が多い	体重を測る習慣がない

