

**佐渡市健康推進協議会
真野支部**

活動紹介

「しゃべること、笑うこと、食べること」が得意な真野支部は、現在 53 人で活動しています。

特に力を入れている活動に、各地区で行っている「はつらつ教室」があります。

介護予防を目的とした教室で、地域の方が集まって簡単な体操やゲームをしたり、歌を歌ったりして頭と体を鍛えています。地域の方の元気な姿を見て、私たちも元気をもらっています。

また、保育園の子ども達と「おこし型団子づくり」をしたり、小学生の料理教室を開催したりと、子ども達の食育にも力を入れています。

これからも、地域の方が元気に過ごせるようにお手伝いしていきたいと思っています。



シリーズ食を通して
伊佐渡を元気に!

12

残したい
佐渡の郷土料理

赤飯

材料

もち米:1升5合
小豆:1カップ
みりん:130cc
塩 :小さじ1
砂糖:大さじ4



作り方

- ※もち米と小豆は洗って8時間位水につけておく。
- ①小豆は少し固めに煮る。小豆が煮えたら、小豆と煮汁を分けておく。
- ②もち米をザルにあげて水気を少し切る。
- ③鍋のお湯が沸騰したら、蒸し器に布(濡らしてしぼったもの)を敷き、もち米を入れる。
- ④強火で50分位蒸かす。
- ⑤大きなボウルに、煮汁160ccと、みりん、塩、砂糖を混ぜる。
- ⑥⑤に蒸したもち米を入れて混ぜる。小豆を加えて混ぜたら、再び20分位強火で蒸かす。
- ⑦15分位蒸らしてできあがり。

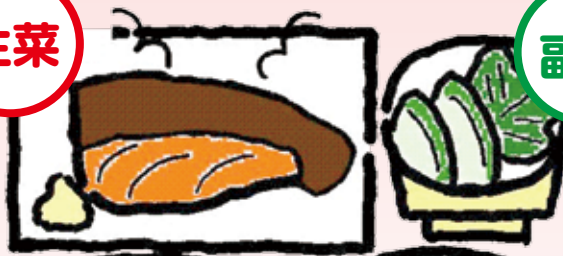
食事の
バランスは、**主食・主菜・副菜をそろえましょう!**

食品に含まれる栄養素の種類と量は、食品ごとに異なります。どのような食品であっても、ただ1つの食品ですべての栄養素を含んではいません。

特定の食品や特定の成分を強化した食品に依存することなく、理想的な栄養バランスを実現するために、主食・主菜・副菜のお皿をそろえる料理選びをあなたもぜひチャレンジしてみましょう。

主菜

魚や肉、卵、大豆製品などを使った副食の中心となる料理で、主として良質たんぱく質や脂質の供給源となります。

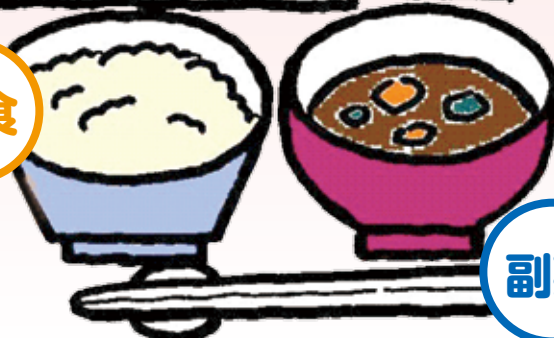


副菜

野菜などを使った料理で、主食と主菜に不足するビタミン、ミネラル、食物繊維などを補う重要な役割を果たします。

主食

米・パン・めん類などの穀類で、主として炭水化物エネルギーの供給源となります。



副菜

ただし、汁物は、1日1杯で、具たくさんにすると、減塩になります。