

## 佐渡市 健康推進協議会 活動紹介

毎年、10月から3月にかけて、佐渡市内の各集落で健康学習会を開催しています。今年度は、155会場で実施し、2,300人の参加がありました。

「バランス食～おいしくて食べて健康に～」をテーマにした調理実習を行い、メニューは、さばじゃが、和風タルタル、中華スープ等を住民と一緒に作り試食しました。

### 平成26年度 地区別健康学習会献立 バランス食 ～おいしく食べて健康に～

#### ◆さばじゃが(主菜)

##### 材料(4人分)

サバみそ煮缶:1缶、じゃがいも:1個、玉ねぎ:1個、にんじん:60g、大根:120g、酒:大さじ3、みりん:大さじ1、しょうゆ:大さじ1、ねぎ(みじん):20g



##### 作り方

- ①玉ねぎは薄切り、じゃがいも、にんじん、大根はいちよう切りにする。
- ②厚手の鍋に、サバ味噌煮缶汁ごと入れる。
- ③②にじゃがいも、大根、玉ねぎ、にんじんを入れ、酒、みりん、しょうゆを加え、火にかける。(しょうゆを入れるとおいしいよ!)
- ④沸騰したら軽くかき混ぜ、蓋をして10分から15分ほど具に火が通るまで弱火で煮る。器に盛り付け、ねぎを飾る。

1人分	エネルギー:143kcal たんぱく質:6.5g、 脂質:4.3g、カルシウム:80mg、食塩:1.1g
-----	---------------------------------------------------------

#### ◆和風タルタル(副菜)

##### 材料(4人分)

ほうれん草:160g、にんじん:60g、玉ねぎ:80g、卵:1個、  
<ドレッシング>みそ:大さじ1・小さじ1、砂糖:大さじ1・小さじ1、油:小さじ1、酢:小さじ2



##### 作り方

- ①卵は茹でて皮をむき、粗く刻む。
- ②ほうれん草は茹でて2cmの長さに切る。にんじんは千切りにし、茹でておく。
- ③玉ねぎは薄くスライス切りにし、塩少々振り、軽くもむ。
- ④ドレッシングを作る。
- ⑤ボウルに①から④すべていれ、混ぜ合わせる。
- ⑥器に盛り、でき上がり。

1人分	エネルギー:89kcal たんぱく質:3.8g、 脂質:4.1g、カルシウム:43mg、食塩:0.9g
-----	--------------------------------------------------------

#### <参加者の声>

- さば缶と野菜を煮るだけで簡単に作れておいしかった。
- 家にある野菜ですぐ作れるので、さっそく家で作ってみよう。
- 和風タルタルの味噌ドレッシングの味がよかった。
- いつもは一人で食べているが、みんなで作って食べると楽しい。

#### <健康推進員の声>

- 調理を通じ、自分の住んでいる地域の健康づくりを頑張りたい。
- 声かけを頑張ったので、たくさんの人に参加者してもらい良かった。

などの声がありました。メニューを参考にぜひ作ってみてください。

## 「おいらん道中in桜まつり」開催のお知らせ

羽茂の春の恒例行事「おいらん道中in桜まつり」が、今年も盛大に開催されます。豪華絢爛な衣装をまとったおいらん3人が、かわいく着飾った子どもたちと桜並木を練り歩きます。芸能ステージや屋台も出て、春の一日を楽しんでいただけます。

日時/4月19日(日) 午前10時～午後4時

内容/○桜まつり(午前10時～午後3時)

- ・芸能ステージ(舞踊、よさこい、フラダンス等)
- ・屋台(商工会青年部、女性部、地元の有志)

○おいらん道中(午後3時～4時)

- ・羽茂農村環境改善センターをスタートして、小学校の桜並木を練り歩きます。



お問い合わせ 羽茂商工会 ☎88-2160