

知っていますか

みよし市 **食** 生活健康推進員会

食生活健康推進員会って？

地域における健康づくりの担い手として市民の食生活改善の案内を行うとともに、食を通じて市民の健康増進を目指し、さまざまな活動を行うボランティア団体です。会員である食生活健康推進員は市が主催する「食生活健康推進員養成教室」を修了し「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに自分や家族、地域を健康にするために日々活動しています。



食生活健康推進員の愛称は「^{しよっけん}食健さん」

どんなことをしているの？

食健さんは現在15人で活動。地産地消の大切さを伝えたり、郷土料理や行事食、食文化を継承したりといった食育活動、テーマを決めてバランスを考えた献立を立案し調理実習を実施するなどさまざまな事業を行っています。以下に事業の一部を紹介します。

- 災害時に役立つパッククッキング体験
- 親子クッキング
- 市が開催する健康教室や保健フェスタなどの行事への協力
- レシピカードの作成
- 食と健康に関する勉強会

※現在、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、一部事業を中止しています。



食生活健康推進員考案レシピ

とうがん

冬瓜とオクラの梅煮

～食欲のない時に。冷やしてもおいしい～

材料 2人分

- ・冬瓜……………150g
- ・オクラ…………4本
- ・鶏ひき肉……50g
- ・梅干し…………15g
- ・昆布だし汁…300ml
- ・酒……………大さじ1
- ・みりん…………大さじ1
- ・片栗粉…………大さじ1
- ・かつお節……1袋(3g)

作り方

- ① 冬瓜は皮をむいて3~4cmの角切りにする。
オクラは板ずりし、1cmの輪切りにする。
- ② 梅干しは細かくほぐしておく。片栗粉は大さじ1の水で溶いておく。
- ③ 鍋にだし汁を入れ中火にかけ、煮立ったら冬瓜を入れ、透き通るまで煮る。
- ④ ③にひき肉、梅干し、酒、みりんを加え、2~3分煮る。
- ⑤ 肉に火が通ったらオクラを入れ、水溶き片栗粉を加え、とろみをつける。
- ⑥ 器に盛り、かつお節をかける。

