

食生活の改善に

取り組んでいます

田代地区生活改善推進協議会 会長 石代敦子さん(杉子沢)



左から、小笠原由紀子さんと瑞稀ちゃん(長坂)、石代敦子さん(杉子沢)、伊藤紀子さん(本郷2)

食育への取り組み

私たちは、食生活改善に関する勉強を重ね、それを料理講習会などの形でそれぞれの地域や団体に伝達しています。

食育が前面に出てきたのは、2、3年前からです。私たちは食生活の面から、「生まれてから死ぬまで食育が必要だよ」という取り組みをしました。食育の取り組みは、それぞれ

朝ごはん抜きが多い

の年代ごとに異なりますが、子供たちは将来を担う大切な宝です。特に大事ですね。

私は、イベントなどであいさつをするときに、必ず「朝ごはん食べてきましたか」と聞きます。幼稚園の子供、中学生、サラリーマン、立派なお父さんたちの中にも朝ごはんを食べないかたがいるんです。

朝ごはんはすごく大事です。頭の回転も良くなるし、体調にももちろん影響します。

噛むことは大切です

最近は、ハンバーグなど柔らか

食事は楽しく取りましよう

3度の食事は、人生にとって大変大事なことです。食べ方も大事です。

一人で食べるのは味気ないものです。食事は、やっぱり楽しく、みんなで食べるべきですね。同じ食事で、にぎやかに食べるのと、寂しく食べるのとで

バランス良い食事を

取ることが大事です

1日30品目を目標に食べるといいです。そして大皿にドンと出すよりも、一人ずつ小分けにして出すほうが、一人分の分量が分かりますし、器を目で楽しむことが出来ます。

お年寄りだから脂肪分が必要ないというものは無いです。量は少なくても、いろんなものを食べる必要があります。年齢によつて必要のない品目は、実は一つも無いんです。

お試しください！ 簡単レシピ

お正月料理に飽きると、さっぱりしたものが欲しくなります。そんなときに、作るのが簡単で体にも良い、こんなメニューをお試しください。

長芋のワサビあえ



材料(4人分)	
長芋	200g
菊	20g
焼きのり	1/2枚
桜エビ	8g
【ワサビ酢】	
練りワサビ(小さじ1強)	
酢(大さじ3弱)	
砂糖(小さじ2)	
塩	0.8g
酒(大さじ2)	

作り方

長芋は皮をむき、千切りにする。
菊は、酢の入った熱湯でゆでる。
のりは火であぶり、手でもむ。
ワサビ酢をつくり、と の材料を混ぜる。
器に盛り付け、もみのりを散らして、上に桜エビをのせる。

ポイント

- ・食べる直前に、さっとあえるだけ。酢の酸味、ワサビの辛味がさわやかです。

栄養価(1人分)

エネルギー	54kcal	塩分	0.4g
タンパク質	2.7g	脂質	0.4g
糖質	9.4g		

ひじきサラダ



材料(4人分)	
ひじき	12g
しょうゆ	4g
砂糖	4g
レタス	80g
キュウリ	60g
ニンジン	32g
乾燥ワカメ	1.2g
青じそドレッシング	28cc

作り方

ひじきは水で戻し、3cmの長さに切り、しょうゆと砂糖で煮て下味を付ける。
ワカメは戻し、ニンジンは3cmの長さ、レタスは1cm幅の千切りにする。
と を全部混ぜ、青じそドレッシングで味を付ける。

ポイント

- ・市販のドレッシングで、簡単に作れます。

栄養価(1人分)

エネルギー	41kcal	塩分	0.5g
タンパク質	0.9g	脂質	2.9g
糖質	4.1g		