



# すこやか洞爺湖

栄養士から

堤 千 晴

## 食生活改善 推進員を 紹介します

洞爺湖町には食生活改善推進員と言われる人たちが32人います。食生活改善推進員とは、私たちの生活でもっとも大切な「食」という面で地域の人たちと関わり合いながら「生きた知恵」を貸してくれるボランティアの方々のことです。

町内には虻田地区に「洞爺湖町食生活改善推進員協議会」、洞爺地区に「ヘルスメイトの会」という会があり、親子料理教室、シルバー料理教室、地域での栄養教室、オリジナルレシピの作成などさまざまな活動をしています。

今回は洞爺地区の「ヘルスメイトの会」をご紹介します。

ヘルスメイトの会は食生活改善推進員養成講座を受講した人たちが構成されています。会員は農業が多いため、活動は11月～3月までの冬期間に限られて

いますが、自主的に学習する意欲を持って集まり、地元野菜を使ったオリジナルレシピを栄養計算も含めて作成し、町民のみなさんへの紹介もしています。現在、会としては日が浅く、活動期間も限られるため自主学習が活動のメインとなっていますが、これからは今までの学習の成果を生かし活動の幅を少しずつ広げていく予定でいます。

### 小松菜とおからのサラダ

材料（4人分）

- 小松菜 1束
- 塩 少々
- サラダ油 少々
- ハム 3枚
- おから 100g
- マヨネーズ 大さじ2
- 粒マスタード 小さじ1
- 塩 少々
- こしょう 少々

### 作り方

小松菜は5cmの長さに切る。塩とサラダ油を入れた湯で色よくゆで、水切りする。ハムは半分につけて5ミリ幅に切る。おからはフライパンで空いり

して水気を飛ばし、ボールにうつす。  
Aを混ぜ、を加えてあえる。



一人分の

食塩相当量	鉄	カルシウム	炭水化物	脂質	たんぱく質	エネルギー
0.5g	1.8mg	108mg	13.3g	7.8g	4.2g	79Kcal

はじめはパサパサした感じですが、和えるうちになじんでしつとりしてきます。

## 第5回市民健康講座 「ちょっと気になる健康づくり」

とき 6月24日 午後1時00分  
ところ だて歴史の杜カルチャーセンター  
あけぼの 1階講堂  
内容 「うつ病を知る」  
講師 精神神経科部長 早川透  
「整形外科で手術を受けるということ」講師 相澤治孝  
(参加無料)  
対象 胆振西部4市町の住民  
問合せ 伊達赤十字病院 地域医療連携室  
☎23-2211(内線449)