

スマイルなんぶ通信 No.72

「なんぶ健康会議」に関わる課・組織が情報をお伝えします。今回の担当は「食生活改善推進委員会」です。

南部町食生活改善推進委員会です！

「食改さん」の愛称で呼ばれ、子どもからお年寄りまで幅広い年代を対象に、各地区で「食」を通じた健康づくりのお手伝いをしています。今年度は116名の会員で、おそろいのピンクのTシャツ・エプロン・三角巾をつけて活動しています。

新型コロナウイルス感染症の影響で活動が制限されることもありましたが、感染症対策に気を付けながら、事業を実施しました。

今年度の事業の紹介



生活習慣病
予防のための
スキルアップ事業



12
月



親子料理教室

11
月



総合健診結果から、南部町では昨年度に比べ高血圧の方の割合が増加していることが分かりました。これを受け、働き世代の役場職員を対象に高血圧予防のための減塩方法を伝えました。

12月に南部地区の小学生とその親子（先着10名）を対象に教室を実施しました。2月には富沢地区を対象に実施予定です。

親子料理教室で紹介した冬が旬の食材レシピ

「大根と卵のトロみスープ」



大根の旬は10～3月。場所によって味や食感が違うのが特徴です。葉に近い上の部分は甘みが強く、固い。中央の部分は甘く、柔らかい。下の部分は辛みが強いです。

材料（4人分）

- ・大根…200g
- ・しいたけ…3枚
- ・卵…1個
- ・水…500mL
- ・鶏ガラスープの素…大さじ1/2
- ・しょうゆ…小さじ1
- ・小ねぎ…2本



作り方

- ① 大根はすりおろす。しいたけは薄切りにする。小ねぎは小口切りにする。卵は溶きほぐしておく。
- ② 鍋に水を加えて強火にかけ、沸騰したらしいたけと鶏ガラスープの素、しょうゆを加える。
- ③ 弱めの中火にして、大根おろしを水気を切らずに入れてひと煮立ちさせ、溶き卵を回し入れる。器に盛り、小ねぎを散らす。