



# 銚田市食改だより



※食改：銚田市食生活改善推進員協議会の略称です

働き世代では生活習慣病予防のために、糖や塩分の過剰摂取を控えることや、運動の習慣づくりと継続、睡眠の大切さ、喫煙や飲酒のリスクと注意など意識して取り組んでいただきたい課題がたくさんあります。まずは健康診断を受診して自分の体の状態を知り、健康や生活習慣を振り返り、見直すきっかけを作りましょう。また、バランスのとれた食事や、野菜をたっぷり摂取することを心がけましょう。

10月22日銚田市立銚田第二高等学校の先生方に、「働き世代のための料理教室」を開催しました。

今回は「いかの甘酢あん」と「スパイシージャーマン長いも」を実施し、いかの捌き方や、野菜の切り方などを解説しました。今回の実施をきっかけに野菜をたっぷり摂取できて簡単に作れるレシピを知りたいなど、生活習慣病予防のための食生活に関心を示されました。また、普段はゆっくり料理する時間をとりにくい働き世代の先生方も、料理のレパートリーを増やしたい、同じレシピでも煮込み時間で味や食感に違いが出るのが興味深かったなど料理に興味を持ってくれました。



★いかの甘酢あん（2人分）★ 【栄養価】 188kcal、たんぱく質 13.1 g、塩分 1.0 g

材料	分量
いか（生）	正味 120 g
薄力粉	大さじ1
れんこん	100 g
にんじん	1/4 本
玉ねぎ	1/4 個
油	小さじ2
青ネギ	適量
A 酢	小さじ2
しょうゆ	小さじ1
砂糖	小さじ1
酒	小さじ2
だし汁	150 ml
B 片栗粉	大さじ 1/2
水	大さじ1

## 【作り方】

1. いかは下処理をして食べやすい大きさに切り、水気をふき取って薄力粉をふる。れんこん、にんじんは皮をむき5mm厚さのいちょう切り、玉ねぎはくし形切りにする。
2. フライパンに油を熱し、いかをサッと焼いて取り出す。同じフライパンでれんこん、にんじん、玉ねぎを炒めて、玉ねぎが透き通ってきたら、だし汁を入れる。にんじんがやわらかくなったらAの調味料を入れる。
3. いかを加えて混ぜ、Bの水溶き片栗粉を少量ずつ加え、とろみをつける。
4. 皿に盛り、小口切りにした青ネギを散らす。

## ★ワンポイント★

酢やだし汁の効果で減塩を！



## 【問合せ先】

旭保健センター ☎37-1411 銚田保健センター ☎33-3691 大洋保健センター ☎39-4866