

長寿のひけつは、正しい食事を楽しく食べること

みんなでチャレンジ

食育



食育推進キャラクター「そだっち」

食生活改善推進員久井支部長
坂根 登美枝さん



7

今回は、食生活改善推進員による高齢者の食生活改善講習会を紹介しします。

高齢になるとともに味覚が落ち、料理の味付けが濃くなります。高血圧の原因となる塩分の取り過ぎを防ぎ、栄養バランスの取れた料理を広めようと、推進員向けの講習会を開催し、推進員同士で知識を深め合っています。

す。また、会話を楽しみながらの食事が、料理をさらにおいしくしてくれます。

今後も、地域に根付いた食育の取り組みを進めていきます。

問い合わせ先 保健福祉課(☎0848⑥6037)



▲会話をしながらの食事は、料理をさらにおいしくします

サケの牛乳炊き込みご飯



- 材料(一人分)
米60g、サケ(切り身)25g、ニンジン、エノキタケ各15g、油あげ3g、三つ葉1束、牛乳50cc、だし汁35cc、しょうゆ小さじ1/2、酒、黒ごま 各小さじ1
- 作り方
①ニンジンと油あげを3cmの干切りにする。エノキタケは3cmに、三つ葉は1cmに切る。
②米を入れた炊飯器に、三つ葉と黒ごま以外の材料を入れて炊く。
③炊けたらサケの皮と骨を取り除いてほぐし、三つ葉を混ぜる。器に盛り、黒ごまを散らす。

みはら食育三原則 毎月19日は食育の日 楽しくつくる・かしく選ぶ・おいしく食べる

地元産のおいしい食材が多く出回るこの時期に、食生活を見直しましょう。
●朝食を食べる ●「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをする ●栄養バランスを考えて食品を選ぶ ●地産地消をする ●家族や友人と一緒に食べる ●よくかんで味わう

みはらし環境会議のイベント

- ①バスで巡るみはらの水環境と里山 ふるさと再発見ツアー
- ②ごみを減らして元気なまちづくり講座(リデュース・リユース・リサイクルを生かした地域づくり)

とき ①29日(土)9時~15時
②30日(日)13時30分~16時30分

ところ ①酔心山根本店(西野浄水場) 沼田西町 ②中央公民館

定員 ①40人 ②50人(いずれも申し込み先着順)

参加費 ①1,000円(昼食代を含む) ②500円

申し込み ①19日(水)まで ②27日(木)までに、はがきかファクス、Eメールで、住所、名前、年齢、電話番号を、みはらし環境会議(環境政策課

内☎0848⑥6194 FAX0848⑥9196 kankyo@city.mihara.hiroshima.jp)

税などの納期(普通徴収)

- 市県民税(第3期)
- 国民健康保険税(第4期)
- 介護保険料(第4期)
- 後期高齢者医療保険料第4期

納期限 10月31日(月)
今月の夜間収納窓口(19時まで)
6日(木)・13日(木)・20日(木)・27日(木)

あ・と・が・き

秋の爽りを感じる食材がたくさん出回る時期になりました。市内では、久井や大和などの新米をはじめ、木原のわけぎや、高坂のぶどう、八幡の柿、幸崎のキウイなど、さまざまな秋の味覚が旬を迎えます。

少し先には、大和のれんこんや小泉のサトイモも、おいしい旬を迎えるようです。旬の食材の魅力は、なんといっても新鮮でおいしいことですね。さらに、栄養価も一番豊富になるそうです。▼技術の進歩により、ほとんどの食材を、一年中食べることができるようになりました。便利な一方、食材へのありがたさに、少し鈍感になりつつあるのかもしれない▼食欲の秋。旬の食材に触れることで、改めて自然の恵みや、食べ物に感謝する心を持ち、三原のおいしい秋を堪能したいと思いませんか。(た)



三原市の人口	
(8月31日現在)	
世帯数	43,866世帯(+43)
人口	101,652人(-771)
男	48,633人(-439)
女	53,019人(-332)
()内は前年同月との比較	