

健康ひろば

健康づくりの基本は

毎日の食事から

みなさんも食生活を

振り返ってみませんか！

今月は
私達が担当します
積丹町食生活改善推進員
越谷 玲子
佐藤多美子

幸せな生活を送るためには、何よりもまず健康でなければなりません。健康の基本は、正しい食習慣・バランスのとれた食事からなる毎日の食生活です。「私達の健康は私達の手で」を合言葉に健康の基本である食生活の改善を主なテーマとして活動しているのが『食生活改善推進員（食育アドバイザー）』です。今回は私たちが行っている「食育活動」とフードマイスターである佐藤多美子さんから今が旬のホッケやダイコンの食材や簡単レシピ二品を紹介いたします。

■食の改善の輪を広げます

私たちは、素材の味を生かした薄味料理や栄養バランスのとれた献立を考え、旬の時期に旬のものを食べるなど、まず我が家の食卓を健康なものにし、さらには地域においても正しい食習慣が定着することを目指し、ボランティア活動を続けています。

また、子どもから高齢者までが健全な食生活を実践することのできる健康で質の高い社会を目指し、幅広く食育活動を提供し、地産地消の推進と郷土料理の継承に取り組んでいます。

■子どもは食べることを通じて、生きる力、喜びを学んでいきます

「食育」は、単に「食」に関する知識だけを学ぶものではありません。毎日の食卓に上る食材が育った大地、水、空気、太陽、そして季節や風土に対して興味を持つことでもあります。豊かな自然によって育まれる命の素晴らしさ等「こここころ」を育てる教育です。

《食育で5つの力を育てましょう》

- ①料理をする力
- ②食べ物を選ぶ力
- ③食べ物の命を感じる力
- ④食べ物の味がわかる力
- ⑤元気な体のわかる力

・旬の食材のはなし・

ホッケ

《選び方》光沢があり、ぬめりが多いものがよい。腹が白いものは脂がのっている。

《保存方法》生のホッケは鮮度落ちが早いいため、購入後できる限り速やかに食べましょう。開きホッケは冷蔵庫で2日〜3日程度の保存が可能です。また、冷凍した製品を解凍する場合は自然解凍で行いましょう。

《栄養と効果》ビタミンA・D、カリウム、EPA・DHAなど多く含む風邪予防、肌荒れ防止、骨軟化症予防等に効果あり。

ダイコン

《選び方》葉は緑色が新鮮で切り口がみずみずしく、花茎が出てないもの。全体に光沢があり、皮に張りがあるもの。

《保存方法》必ず葉を切り取ります。新聞紙に包んで風の通る涼しく暗いところに立てて保管します。使いかけのものは乾燥しないようにラップに包み冷蔵庫に立てて保存します。

《栄養と効果》カリウム、ビタミンCが含まれ、特にでんぷん分解酵素のアミラーゼを多く含む胃もたれ、胸やけの解消に効果あり。

積丹産の旬の魚・野菜を おいしく食べよう

『ホッケのピリ辛炒め』

■材料 (5人分)

【1人分92kcal 塩分1.12%】
ホッケの切り身250g (1人50g)
A (酒大さじ1、しょうゆ大さじ1/2)
片栗粉適量、揚げ油適量、インゲン25g
<ピリ辛調味>

長ネギ40g、生姜10g、ニンニク1片、砂糖大さじ1弱、豆板醤小さじ1弱、ケチャップ100g、酒大さじ2弱、水85g

■作り方

- ①ホッケは1〜2cmのそぎ切りにし、Aの酒としょうゆをふり、10分くらい置く。
- ②①に片栗粉をつけて、揚げ油できつね色になるまで揚げる。
- ③フライパンに、ピリ辛調味(長ネギ、生姜はみじん切り)を入れて沸騰させ、その中に②の揚げたホッケを入れて手早く大きく混ぜる。
※茹でたインゲンを添える。
(魚は、タラ・カレイ・鮭等でもいいですよ！)

『だいこんのサラダ』

■材料 (5人分)

【1人分45kcal 塩分1.22%】
だいこん150g、乾燥わかめ5g、ブロッコリー 250g、
花かつお3g、梅干し25g、
A (酢大さじ1弱、みりん大さじ2、サラダ油小さじ1/2)

■作り方

- ①だいこんは千切りにし、水に放しておく。わかめは水で戻しておく。ブロッコリーは房をはずし茹でておく。
- ②梅干しは種を取り細かくきざみ、Aの酢、みりん、油を混ぜ合わせ、濾し、ドレッシングを作る。
- ③水を切った、だいこん、わかめとブロッコリーを器に盛り、花かつおをふりかけ、ドレッシングをかける。

豆知識【野菜の切り方】

いつも何気なく刻んでしまいがちな野菜。切り方によって、仕上がりが変わることをご存じですか？繊維にそって切るときれいな切り口で歯ごたえは良くなります。繊維を絶ち切ると切り口はポツポツした感じになりますが、柔らかく仕上がります。料理やお好みでぜひ、切り口を変えてみてください。



↑繊維にそって切ると見ばえよく、シャキッと仕上がる。(かつらむきにして千切りに)
↓ ●なます ●サラダなど
← → 繊維を断ち切ると見ばえはイマイチながら早く煮え、柔らかい。(輪切りにして千切りに)
●みそ汁の具 ●煮物など