

# 食生活改善推進員だより



## 食生活改善推進委員とは

「私たちの健康は私達の手で～のばそう健康寿命つなごう郷土の食～」をスローガンに正しい食生活や健康づくりの知識を実践して、おとなりさんからおむかいさんへと地域に広めるボランティアです。料理講習会等を行ったり、楽しく活動をしています。現在、玉城町では40名の方が活動をしています。



**活動紹介...** 生活改善推進員は、健康づくりの3つの柱である“食生活・運動(身体活動)・休養”を基本とした、適切な食生活の普及、活力ある地域づくりを目指して活動しています。

### 料理を通じて食生活の大切さを伝える

楽しく料理をしながら、栄養バランスのとれた食事の大切さを学ぶことのできる教室を、様々な年代向けに開催しています。

### 普及・啓発にも工夫をこらして

元気でたまきまつりなどのイベントで、手作りしたパネルの掲示や食に関する体験を行い、食生活の改善普及に役立てています

### 時代のニーズにこたえるために

現代の実情に沿った活動を展開するために、様々な研修会に参加します。調理実習や座学で知識を深められます。

## 食生活改善推進員養成講座(栄養講座)を開催します

食や栄養、健康に関する講義や献立作成、調理実習等を受講し、令和7年度から一緒に活動して頂ける方を募集します。

開催日	時間	場所	内容
11月 7日(木)	9:30~13:30 (第2・4回目は 15:00)	保健福祉会館	・開講式
12月 12日(木)			・食生活改善推進員の活動
12月 17日(火)			・栄養の基礎知識
1月 9日(木)			・玉城町の健康状況と生活習慣病予防
2月 6日(木)			・食品衛生と食中毒予防 ・運動の実践 ・調理実習 ・閉講式 修了証書の授与 など

- 参加費 700円(テキスト代) 調理実習の食材費 300円/回
- 募集締め切り 10月18日(金)
- 申込先 地域共生室(58-7373)またはQRコードでお申し込みください



## 令和6年度の活動の様子 元気でたまきまつりでの啓発

バランス食やフレイル予防の食事についての啓発を行いました。1日10の食品群を摂取しようということでパネルを展示しました。



## 8月8日、22日 郷土食講座を開催しました

玉城町産のお米や農畜産物を使った郷土料理の継承を目的に、子どもから大人まで、家族や友人と楽しめる行事食の提供を通じて、健康的な食生活のお手伝いをしようと思い、今回のイベントを開催しました。

他の郷土食についてのレシピは、玉城町ホームページ(玉城町食育推進事業についてのページ)に掲載しております。右のQRコードをご利用ください。



### 材料

- 酢飯600g
- かんぴょう20g
- だし汁500g / 砂糖18g(大さじ2)
- みりん18g(大さじ2) / 醤油18g(大さじ2)
- 酒15ml(大さじ1)
- 卵150g(3個)
- 砂糖9g(大さじ1) / 酒15ml(大さじ1)
- 塩1.5g(小さじ 2/5)
- 人参100g(小1本)
- 砂糖9g(大さじ1) / 薄口醤油15ml(大さじ1)
- みりん30ml(大さじ2)
- でんぶ15g
- ほうれん草90g(1/2 束)
- すしのり 3枚

### 作り方

- 1 かんぴょうを塩でよくもみ、塩を落とす。
- 2 かんぴょうをだし汁で煮、やわらかくなったら調味料を加えて煮て、冷ます。
- 3 厚焼き玉子を焼き、巻きすで形を四角く整える。
- 4 人参を柔らかくなるまで、適量の水(分量外)で煮、柔らかくなったら調味料で煮て、冷ます。
- 5 ほうれん草をゆでて、水気を切っておく。
- 6 巻きすの上に海苔を縦長に置き、手前は巻き簾の端にあわせる。
- 7 酢飯200gのをせ、手前を1cm、向こう側を2cm開けて広げる。
- 8 中心に軽く筋をつけて、まずかんぴょうを置き、その手前に卵焼き、ほうれん草、人参を置く。でんぶは向こう側に置く。
- 9 具を抑えて巻きすを親指で持ち上げ、手前の端を向こう側のご飯の端へもっていく。
- 10 くるりと巻き込んで手前に引き寄せ、四角く形作るつもりで、しっかり押さえる。
- 11 巻きすをはずし、よく切れる包丁を使い、濡れ布巾でふきながら、大きく前後に動かして8個くらいに切り分ける。



太巻き寿司