

輝くすかがわ人

活躍している「すかがわ人」を紹介するコーナー

File.53

市民の生活習慣病を予防するための講習会などを開催している「食生活改善推進委員会」会長の佐藤良子さんを紹介します。食を通して市民の皆さんの健康づくりを支援しています。



毎日の「食」から健康を

食生活改善推進委員会 会長
佐藤良子 さん

Q1 食生活改善推進委員会に入ったきっかけは？

昔から日本各地の郷土料理に興味がありました。そんなときに町内会からの推薦があり、食生活改善推進委員会に入会しました。

Q2 食生活改善推進員のやりがいは？

仲間たちと一緒に考えたレシピを、市民の皆さんに伝えることが何より楽しいです。平成11年から「楽しく食べていきいき健康カレンダー」を作っており、レシピが被らないように常に新しいレシピを考えています。考えたレシピを実際に作ってみんなで試食し、カレンダーに採用されるととてもうれしいです。

Q3 今後の目標は？

市民の皆さんが簡単に作れて、見栄えが良い料理。何より減塩などの健康に良い料理を、これからも考えて伝えていきたいです。

また、今後も仲間たちと交流を深めながら、自分たちの健康も維持していきたいです。



考案したメニューを仲間たちと調理



7月29日、里守屋地区の上寺山真福寺観音堂で「里守屋三匹獅子」が奉納され、30日に地区内で披露されました。

400年以上の伝統を舞う

— 里守屋三匹獅子 —

里守屋三匹獅子は400年以上にわたり受け継がれ、市指定無形民俗文化財にも登録されている獅子舞踊りです。

唄い手・笛・太鼓の優雅な演奏に合わせて三匹獅子が力強く舞い、無病息災や五穀豊穡、地域の安全などを祈願しました。伝統を受け継ぐ舞に、会場からは熱い視線が送られました。

減塩バランス食でいきいき健康づくり

食改さんのおすすめ
レシピ File.46

主菜

食生活改善推進委員会で行っている料理講習会のワンプレート献立の中の一品を紹介します。

1人分 野菜42g

豆腐とツナのさっと炒め



1人分の栄養素量 エネルギー 184kcal たんぱく質13.3g
脂質13.1g 炭水化物5.2g カルシウム122mg 食塩相当量0.7g

主な材料(2人分)

木綿豆腐	150g	ツナ缶(油漬)	36g
小松菜	40g	冷凍ホールコーン	大さじ2
にんじん	20g	しょうゆ	小さじ1
卵	1個	こしょう	少々
油	小さじ1		

- 木綿豆腐はしっかり水気を切る。
- 小松菜は2cm長さ、にんじんは2cm長さの短冊切りにする。卵は割りほぐしておく。
- フライパンに油を熱し、ツナ・コーン・小松菜・にんじんを入れていため、豆腐を軽く崩しながら加え、しょうゆ・こしょうを入れ味をなじませる。
- 卵を加えていため合わせ、卵に火が通ったら火を止める(卵を加えたら、あまりいじらない)。

栄養のポイント!

筋肉の合成に必要なたんぱく質は、肉・魚・卵・大豆製品に含まれます。高齢期はフレイル予防に意識して食べましょう。

食改さんからお知らせ

私たちと調理実習しませんか?希望する人(5人以上のグループ)は、健康づくり課☎(88)8123にご連絡ください。



がんばれ! レッドホープス!

— 福島レッドホープス「須賀川市サポートマッチ」 —

8月11日、牡丹台野球場で「福島レッドホープス」対「群馬ダイヤモンドペガサス」の試合が行われました。会場には多くの市民の皆さんが駆け付け、声援を送りました。

来場者には「福島レッドホープス×須賀川市オリジナルバンダナ」などがプレゼントされたほか、場内アナウンス体験なども行われ、球場は多くの笑顔であふれていました。



ウルトラマンの世界を楽しもう

— ウルトラヒーローズEXPO —

8月5日から20日まで、tetteで「ウルトラヒーローズEXPOニュージェネレーションワールドin須賀川」が行われ、親子連れなど多くの人が訪れました。

会場内には、迫力のあるジオラマの展示や、ポーズを取ると画面上に光線が合成されるコーナーなどが設けられ、入場した皆さんは、楽しそうに撮影していました。