

Let's 食育

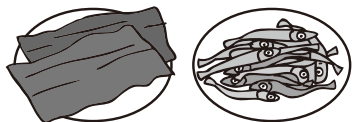


おいしく減塩！

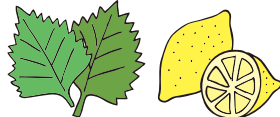
鹿児島県では、「脳卒中」による死亡率が全国でも上位となっています。高齢者が要介護や寝たきりになる原因の第1位も脳卒中です。食塩をとりすぎると、体内の塩分の濃度を下げるために多くの水分を吸収し、血液の量が増え、血圧が高くなります。血圧が高い人は脳卒中を発症する確率が高くなることから、食塩の摂取を減らすことは脳卒中予防の重要なポイントになります。

食塩を無理なく減らすポイント

だしのうま味を生かしましょう。
(昆布やかつおぶし、いりこ、しいたけなど)



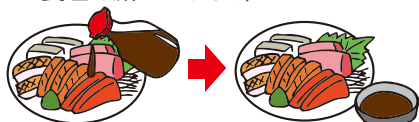
香辛料や香味野菜、酸味を上手に使いましょう。
(カレー粉やしそ、しょうが、レモン、酢など)



重点的に味をつけましょう。
(薄味料理と組み合わせるとメリハリをつけましょう。)



調味料は小皿にとりわけて使いましょう。
(かけるよりも、つける方が食塩を減らせます。)



新鮮な食材を選んで、素材の味を生かしましょう。
(新鮮な食材は風味が強いため、調味料は少なくてもOKです。)



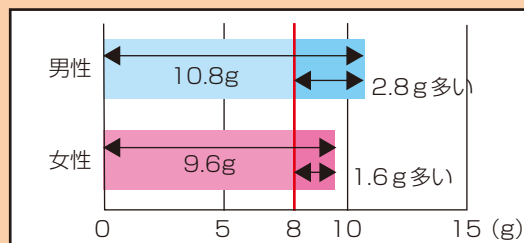
含まれる食塩が少ない調味料を使いましょう。
(ソースやケチャップはしょうゆやみそより食塩少なめです。)



食塩の摂取状況

- 鹿児島市の1日の食塩摂取量の平均値(平成24年度国民健康・栄養調査)は、男性10.8g、女性9.6gでした。
- 日本人の1日の食塩摂取量の目標量は、8g未滿(厚生労働省 健康日本21(第2次))です。
あと少し減塩してみませんか。減塩レシピをご紹介します。
(次ページをご覧ください。)

平成24年度国民健康・栄養調査(鹿児島市分)20歳以上



(食塩摂取量)



鹿児島の代表的な郷土食材である桜島大根をモチーフにした、鹿児島市食育推進キャラクター。市民の皆様と親しんでいただけるように愛称を募集し、応募件数98件(85作品)の中から「**でこん丸**」に決定いたしました。(平成27年10月)
好きな食べ物は、からいも入りつけ揚げ(さつまいも入りさつま揚げ)です。



減塩レシピ



食塩
0.9g

219kcal
1人分

豆腐のナゲット風

赤パプリカと小ねぎの風味でおいしくいただきます。

材料(2人分)

木綿豆腐…………… 100g
 [鶏ひき肉 …… 100g
 [麦みそ…………… 小さじ2
 赤パプリカ…………… 20g
 小ねぎ …………… 10g
 片栗粉 …………… 小さじ2
 油…………… 大さじ1



<付け合わせ>
 キャベツ …… 40g
 サラダ菜 …… 4枚
 ケチャップ …… 大さじ2

作り方

- ① 豆腐は水気を切り、粗くほぐす。赤パプリカと小ねぎはみじん切りにする。
- ② ボールに鶏ひき肉と麦みそを入れ、混ぜる。さらに①と片栗粉を入れ、混ぜる。
- ③ 1人3個になるように小判型に形を整える。フライパンに油を敷き、こんがり焼く。
- ④ ③を器に盛り、せん切りにしたキャベツとサラダ菜、ケチャップを添える。

食塩
1.3g

224kcal
1人分

ささみの梅春巻き

トマトの酸味でさわやかドレッシング

材料(2人分)

ささみ…………… 2本
 梅干し(種除く)… 6g
 しそ…………… 4枚
 春巻きの皮 …… 2枚
 A [薄力粉 …… 小さじ1/4
 [水…………… 適量
 揚げ油 …… 適量
 <付け合わせ>
 レタス…………… 80g
 スナックえんどう 40g



<ドレッシング>
 トマト …… 20g
 酢…………… 小さじ2・1/2
 砂糖 …… 小さじ1・1/3
 油…………… 小さじ2
 塩…………… 小さじ1/5(1.2g)
 こしょう …… 少々

作り方

- ① ささみは筋をとる。梅干しは果肉を包丁でたたいておく。
- ② 春巻きの皮の角にしそを敷き、その上にささみを置く。ささみに梅肉をめって春巻きの要領で包み、巻き終わりにAをつけて巻く。
- ③ 熱した油でカラリと揚げる。
- ④ トマトは湯むきにして粗みじんに切り、調味料と合わせドレッシングにする。
- ⑤ 春巻きを斜めに二つ切りにし、盛り付ける。せん切りにしたレタス、ゆでたスナップえんどうを添えて、ドレッシングをかける。

食塩
0.4g

55kcal
1人分

こまつなの炒め蒸し

鹿児島産のフレッシュなこまつなを使って！

材料(2人分)

こまつな …… 140g
 にんじん …… 10g
 油揚げ …… 10g
 ごま油 …… 小さじ1
 しょうが …… 4g
 A [酒…………… 小さじ1
 [塩…………… 小さじ1/6弱
 (0.8g)

作り方

- ① しょうがは皮をむき細めのせん切り、こまつなは4cmの長さに切る。にんじんはせん切り、油揚げはフライパンで両面を焼いて、せん切りにする。
- ② フライパンにごま油としょうがを入れて火にかけ、香りがたったらこまつな、にんじん、油揚げを加えて炒める。
- ③ ②に油がまわったら、Aを加えて蓋をし、火が通るまで蒸す。(お好みで酢をかけてもおいしいです。)



鹿児島市食生活改善推進員連絡協議会作成「食改さんのお手軽健康レシピ」より
 ＊レシピ集は各保健センター等で配布しています。(数に限りがあります)

さじ加減 ひとつで継ぐ いのちあり

～食生活改善推進員による川柳～

かごしま食育フェスタ2015 ～「食」でつなごう、元気なかごしま！～ を開催しました！

市民一人ひとりが、食について関心を高め、生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性をはぐくむ食育の一環として、本市と連携協定を結んだ鹿児島女子短期大学とともに食育フェスタを開催しました。当日は親子連れなど1,100名の来場者があり、さまざまな食に関する教室や体験・販売・展示ブースを楽しんでいただきました。

- 日 時 平成27年11月23日(月・祝)9時45分～15時
- 会 場 鹿児島女子短期大学(鹿児島市高麗町6-9)
- 主 催 鹿児島市、鹿児島女子短期大学 協力:鹿児島市食育推進ネットワーク
- 内 容

(1) オープニングセレモニー

- ・ 鹿児島女子短期大学「ヤング踊り連Team鹿女短」によるパフォーマンス
- ・ 開会式、食育推進キャラクター愛称表彰式



(2) 基調講演

演題「食への感謝～フランス料理への憧れ～」講師 カミーユ オーナーシェフ 上柿元 勝 氏

(3) 展示ゾーン

学校給食展、子どもの災害食、保育園・幼稚園の食に関する絵、砂糖・でん粉の知識などの展示

(4) 体験・販売ゾーン

上柿元シェフから学ぶ親子料理教室、「かつおぶしだし」講座&料理教室、「いこもち」作り教室、鹿児島の食材を活用した「だし茶漬け」の販売、お店屋さんごっこ、「あくまき」作りの体験、「ガネ」の試食、魚のさばき方教室、魚の解体ショー及びふるまい、サツマイモのぐるぐるパンづくり体験、咀嚼テスト、野菜計量体験、旬のりんごの食べ比べ、汁物の塩分や飲み物の糖度計測など



鹿児島市食生活改善推進員制度発足50周年記念式典・講演会を 開催しました！

まだ暑さの残る10月15日(木)天気にも恵まれた大安吉日、鹿児島市食生活改善推進員制度発足50周年記念式典・講演会を、鹿児島市中央公民館にて開催しました。色鮮やかなピンクのTシャツで埋め尽くされた会場は、華やかさと活気に満ちていました。


式典では、活動歴20年以上の78名の推進員に松木園副市長より感謝状と記念品が贈呈されました。副市長は推進員のこれまでの活動に感謝と地域貢献に対する高い志と責任感、温かい気持ちに敬意を表し、市民の健全な食生活・食育のために今後もご尽力いただきたいと励ましの言葉を伝えました。

式典終了後、協議会の50年の歴史と活動内容をまとめた「活動のあゆみ」をスライドで紹介し、感動と大きな拍手に包まれました。講演会では小泉武夫氏に「和食の底力～体と心をつくる食事学～」と題してご講演いただき、ユーモアたっぷりの和食と健康についての話に、会場は笑いとうなずきでいっぱいでした。



イベント&お知らせ情報 (食育推進ネットワーク会員、または市が主催しているイベント)

※印以外のイベント情報については、鹿児島市食育推進ネットワーク会員から情報提供していただいたものを紹介しています。ここに掲載した内容に伴うトラブル等については、本市が責任を負うものではありません。応募参加に当たっては、各自で内容をご確認のうえ、自己責任でご参加ください。

日時	場所	イベント名	内容	主催・問い合わせ先
毎月第1日曜日	グリーンファーム (鹿児島市喜入一倉町5809番地97)	※グリーンファームの日	野菜収穫体験、わくわく抽選会、ふるまいなど 11月～3月(10:00～17:00) 4月～10月(10:00～18:00)	グリーンファーム 鹿児島市観光農業公園 TEL.099-345-3337
3月26日(土) 27日(日) 10:00～16:00		※さくらまつり 	野菜収穫体験、さくらかるかんづくり、お花見ピザづくり、トラクター試乗体験など	
5月3日(火・祝) ～5日(木・祝) 10:00～16:00		※こどもまつり	野菜収穫体験、こいのぼりロールケーキづくり、柏もちづくり、トラクター試乗体験など	
5月中旬	都市農業センター	※鹿児島市農林水産春まつり	春季畜産品評会、市内産農林水産物の試食販売及び抽選会、ちびっこスケッチ大会、玉ねぎ収穫体験、動物の展示ほか	鹿児島市生産流通課内 鹿児島市農林水産まつり実行委員会 TEL.099-216-1338
随時開催	キッチン魔法の鍋 (鹿児島市西伊敷6-11-5)	蒸し料理教室	フライパンを使わず、油を一切使わず、八宝菜、中華丼などを作ったり、健康的な料理の作り方を体験しませんか。 ご興味のある方はご連絡ください。(事前申込が必要) (料金)1人500円	(有)ヘルシー産業 代表 川野 敏治 TEL.099-220-2283

かごしま環境未来館講座のお知らせ

かごしま環境未来館への申込は窓口・未来館HP・往復はがき・FAX・Eメールにより受け付けます。電話での申込は受け付けておりません。対象は市内に住むか通勤・通学する方です。

○申込先 かごしま環境未来館(〒890-0041 城西2丁目1番5号)

TEL:806-6600 FAX:806-8000 Eメール: kouza@kagoshima-miraikan.jp



日時	イベント名	定員(対象)	料金	事前申込
3月12日(土) 10:00～12:00	コーヒーの入れ方とエコなお話	15人 託児あり(18歳以上)	1人 1,000円	～3月2日まで
3月18日(金) 13:00～14:30	塩作り職人に聞く! かごしまの天然塩	20人 託児あり(18歳以上)	無料	～3月8日まで
3月27日(日) 10:00～14:00	干し野菜作り紹介&乾物クッキング	20人 託児あり(18歳以上)	1人 800円	～3月17日まで
4月16日(土) 13:30～15:30	海の恵みをいつまでも～持続可能な漁業を目指す「海のエコラベル」の挑戦	20人 託児あり(18歳以上)	無料	～4月6日まで



鹿児島市ごみ減量シンボルマスコット「ストッピーくん」と「ダイエットちゃん」

生ごみ減量のために「食べ切り」「使い切り」「水切り」にご協力ください。

食べ切りましょう!

・好き嫌いせず、出されたものは全部たべましょう ・食べ切れる量を作りましょう

使い切りましょう!

・家にある食材をチェックして、必要な分だけ買いましょう
・少しだけ残った野菜もスープなどに利用して使い切りましょう

水切りしましょう!

・お茶がらやティーバッグなど、水分の多いものは乾燥させてから捨てましょう
・ごみ出し前にたまった水分をしぼりましょう
・野菜の皮などの水分が少ないごみは、はじめから水に濡らさないようにしましょう



問い合わせ先
リサイクル推進課
Tel 099-216-1290