

ふじみ野を食から元気に

食改だより No.1 令和6年3月号

発行：ふじみ野市食生活改善推進員協議会



こんにちは！私たちは、ふじみ野市で活動する「ふじみ野市食生活改善推進員協議会」です。この「食改だより」では「食」や「健康」をテーマに、私たちの活動や、おすすめレシピを紹介します。

食生活改善推進員（通称：食改さん）ってどんな人？

食育活動を通じて地域の皆さんの健康づくりをお手伝いするボランティアです。「私たちの健康は 私たちの手で」を合言葉に、こどもから大人まで、幅広い世代に元気・健康につながる食生活を広めていくことを目指し、市の保健センターと連携して活動しています。

どんな活動をしているの？

地域の皆さんと交流しながら、食の大切さや楽しさを伝えています。令和4～5年度に行った活動の一部を紹介します。

親子クッキング

毎年恒例、夏休みに開催する親子クッキング(対象:小学生)は、大人気のイベントです。今年は「おにぎらずランチ」を作りました。



男の料理塾

男性限定の「男の料理塾」では、パエリア作りに挑戦！初めて会う仲間でも、料理が不思議と心をつないでくれます。和気あいあいと楽しい時間を過ごしました。



生涯骨太クッキング

「生涯骨太クッキング」では、骨粗しょう症を予防するための食事のポイントについて、参加者の皆さんに伝えました。毎日の食事に少し気をつけて、健康に過ごせるといいですね。



他にも・・・ 歯の健康フェア、産業まつり等の市行事に参加しています。あなたの近くでも、食改さんが活躍しているかもしれません。

活動に参加するには？

保健センターが開催する食生活改善推進員養成講座を修了すると、食改さんとして活動することができます。次回の養成講座は、令和7年(2025年)秋頃に開催を予定していますが、講座を開催しない年にも、随時、会員を募集しています！(その場合は、入会后、養成講座に参加していただきます。)

食改さんとして活動してみたい方は、まずは事務局へお問い合わせください。

《 問合せ先 (事務局) 》

ふじみ野市保健センター 地域健康支援係

☎ 049-293-9045 (月～金曜日 8:30～17:15)

食改さんのおすすめレシピ

電子レンジで簡単！

赤魚のわかめ蒸し 梅ソース



材料 (2人分)

赤魚、真鯛など	梅干し	… 1個
お好みの白身魚… 2切 (160g)	みりん	… 小さじ1
わかめ … 100g(戻した後)	④ 水	… 小さじ2
エリンギ … 1本 (40g)	はちみつ	… 小さじ1/2
酒 … 大さじ1と1/3	塩	… 少々

作り方

- ① 赤魚に塩を少々ふり、15分ほど置き、水気が出たらふき取る。
- ② わかめは塩抜きし、食べやすい大きさに切る。エリンギは根元を切り落とし、縦4等分に切る。
- ③ (梅ソース) 梅干しは種を除き、包丁でたたいてペースト状にし、耐熱容器に入れ、④と混ぜる。電子レンジ(500w)で20～30秒加熱する。
- ④ ③とは別の耐熱容器にわかめを半量敷き、赤魚をのせ、酒をまわしかける。残りのわかめを赤魚の上のにのせ、周りにエリンギを入れ、ふんわりラップをかけ、電子レンジ(500w)で4分～4分30秒加熱する。
- ⑤ ④を器に盛り、③の梅ソースをかける。

栄養量(1人分) エネルギー 137kcal 食塩相当量 1.3g

