

家族・地域・職場で健康づくりのすそ野を広げましょう



# 健康だより

## 第36号

平成22年12月15日発行

きょうと健康長寿推進丹後地域府民会議

【事務局】京都府丹後保健所 〒627-8570 京丹後市峰山町丹波 855 Tel 0772-62-4312  
http://www.pref.kyoto.jp/tango/ho-tango

# 食育って、やっぱり大事！

\*\*\* わくわくもりもり食育フォーラムから \*\*\*



12月7日、アグリセンター大宮  
食育を推進するためのネットワーク  
づくりを目的に、活動PRコーナーや  
交流会など参加型で開催しました。



### 食育実践報告①

「『京丹後の新米・サワラの日』の取り組みについて」  
梅本 修 氏 京丹後市農業経営者会議・学校給食小委員会  
委員長

小林 美和子 氏 京丹後市立弥栄中学校 栄養教諭

### 食育実践報告②

「地域におけるネットワークづくり ～伝えたいたんごの味～」

杉本 文子 氏 与謝野町食生活改善推進員協議会会長

堀江 祐美 氏 京丹後市食生活改善推進員協議会会長

### 講演

「からだと心の健康を決める食事の大切さ  
～みんなですずめる丹後の食育～」

友藤 弘子 氏 NPO法人「地域に根ざした食・農の再生  
フォーラム」理事

展示・活動PRコーナー、食育グッズ体験コーナー  
グループ交流会



「食材の生産を身近に感じることで意識に変化が」「郷土料理の授業でも実物を見せるのが一番」「経験不足が大学生の食生活の問題に」「家庭での実践をいかに働きかけるか」などなど、子どもの頃からの食育の重要性を改めて確認しました。



## 「食育」のヒントがたくさん見えてきました

- ◎食材の生産者さんのお話を聞く(生産の喜び、苦労話、どのように作られているか)
- ◎地元の食材を食べる
- ◎郷土料理について学ぶ
- ◎自分で作る、調理をする
- ◎家庭でも給食でも、一緒に食べる楽しさを体験する
- ◎小さい頃からだし汁のうまみやうす味で育つ。酸っぱいものや苦いものでも美味しいことを周りの大人の表情・言葉から感じる

- ◎いただくことに感謝し食べ物を大切に
- ◎地元の食材や郷土料理に誇りが持てる
- ◎作ること・食べることを楽しめる
- ◎好き嫌いが減る。バランスの良い食事ができる

こころとからだの健康を自分で管理する力  
(生きる力) が身につく!

<フォーラムの内容については報告書を発行するほか概要を丹後保健所ホームページに掲載する予定です>

## 伝えたいたしごの味

次世代に 伝え 味わい 健康づくり

シリーズ 第3回



## じゃが芋だんごのけんちん汁

若い方は「すいとん」をご存知でしょうか？  
水で練った小麦粉をお汁の中に落として煮込んだ料理で、昔からご飯がわりにして食べた懐かしい味です。  
じゃが芋だんごは、すいとんよりもつるんとしてなめらかで、子ども達にも大好評です。

じゃが芋には、カリウムやビタミンCなどが豊富です。だんごにするには、煮くずれしにくいメークインより柔らかくなりやすい男爵のほうが上手にできます。

芽の部分のほか緑色になっているところがある場合はその部分もきれいに取り除きましょう。

肉や野菜も美味しくバランス良く食べることができ、温かいお汁で体も温まります。

### 材料（4人分）

- ・じゃが芋……………140g
- ・片栗粉……………60g
- ・豚もも肉す切り…100g
- ・里芋……………4個
- ・大根……………60g
- ・人参……………適量
- ・ねぎ……………少々
- ・ごま油……………大さじ1
- ・水……………5カップ

### 〈調味料〉

- ・スキムミルク…大さじ4
- ・みそ……………20g
- ・しょうゆ……………大さじ1/2

### 作り方

- ① じゃが芋をゆでてつぶし、片栗粉を加えてだんごを作る。
- ② 豚肉は一口大に、野菜は食べやすい大きさに切る。
- ③ なべにごま油を熱し、豚肉、野菜の順に炒め、全体に油がまわったら水を加えて、アクをとり煮る。
- ④ ③の野菜が煮えたらだんごを加え、調味料を加えてひと煮立ちし、火を止める。
- ⑤ 器に盛り、ねぎを散らす。

## うららか日記

1年3ヶ月前に婿入りしてきた我が家の愛犬「ぶーちゃん」。カタカナのかっこいい名前があるのですが、「ワン・ワン」と鳴かず、「ブガ・ブガ」と鳴くのでつい「ぶーちゃん」と。まるで豚が鳴いているようで、「ワン・ワン」と鳴けない犬かと思ったくらいです。今では両方の鳴き方をします。「ブガ・ブガ」と鳴くときは、家族に甘えたり要求のあるときとわかるようになりました。

もともとは、退職後の夫の「暇つぶし」と義母の「アニマルセラピー」のつもりで飼い始めたのですが、最近では私のストレス解消役としての役割が大きくなっています。

私が出勤するときは玄関まで見送り、帰宅時は出迎え。長いしっぽをふりふり・・・なでなでしてやるととても喜び、いつまでも甘えるのですが、やめるとサーと身をひるがえし去って行く。この切り替えようにはあっけにとられます。

疲れて帰ってきても、玄関での出迎えに、思わず顔の筋肉がゆるみ、嫌なことがあっても、犬につぶ

やきストレス解消。

そんな愛犬の反応が最近悪いのです。「出かけるよ」「帰ったよ」と声かけても、行動が遅い。なぜ・・・?? と思いきや、こたつの中に潜り込んでいるのです。

この秋以降なぜか、こたつに潜り込むことを覚えて以後、こたつの中で大の字で寝ている。「君は猫じゃなく、犬だろ・・・」といいつつ甘やかしてしまおう親ばか・・・?

寒くなり、こたつが恋しいのは犬も人間も同じでしょうか？

この夏、猛暑にもかかわらず、夏やせもせず食欲の秋に突入し、体重増加の気になる昨今。愛犬の肥満も気になり、一緒に散歩でもと思いつつ、最近では散歩もいやがる愛犬に我を見ているようです。

さて、犬共々減量に向けどう取り組んで行こうかしら・・・?

(た)

