

## 地域における活動紹介

高校での「郷土料理講習会」



食育劇！ はやね・はやあき・朝ごはん



食育月間！ 大学学食での野菜量り



## 食生活改善推進員 になるには

区役所保健子ども課が開催する  
「すこやかくまもと栄養セミナー」  
を受講します！

- ◆対象：熊本市内に居住する18歳以上の方
- ◆20時間以上の講習を受講します
- ◆熊本市食生活改善推進員協議会に入会し、活動開始です

| セミナー内容              | 時間数  |
|---------------------|------|
| 食生活改善推進員と<br>地区組織活動 | 2.0  |
| 国民の健康状況と<br>生活習慣病予防 | 2.0  |
| 健康日本21              | 2.5  |
| 食育（食事バランスガイドを使って）   | 4.0  |
| 食品衛生と食環境保全          | 1.5  |
| 調理（理論と実習）           | 6.0  |
| 身体活動・運動（理論と実技）      | 2.0  |
| 合 計                 | 20.0 |

お問い合わせ

熊本市食生活改善推進員協議会事務局  
（熊本市健康づくり推進課内）

☎096-361-2145



私達は、  
**食生活改善推進員**  
です。

「私達の健康は私達の手で」

をスローガンに、食を通した健康づくりの  
ボランティアとして活動を行っています！



食生活改善推進員は、現在全国で  
会員数13万人、熊本市で約550人  
が地域における食育推進の担い手と  
して頑張っています。

熊本市食生活改善推進員協議会



# 推進員が地域の皆様にお伝えした副菜レシピを紹介します!

## きゅうりのからし和え



### 材料 (4人分)

きゅうり…………… 160g  
塩…………… 0.8g  
こんにゃく…………… 60g  
ツナ缶(水煮) …… 40g  
酢…………… 小さじ1弱

★ [からし…………… 小さじ2  
みりん…………… 小さじ1/2  
うすくちしょうゆ 小さじ2]

なすをプラスしてもおいしい副菜! からしは好みで量を調整しましょう。

### 作り方

- ①きゅうりは小口切りにして塩もみし、水で洗い軽く絞る。
- ②こんにゃくは短冊切りにして、ゆでる。
- ③ツナ缶は汁をきって、酢を混ぜる。
- ④★を混ぜ、①②③をあえる。

エネルギー  
21 kcal

食塩  
相当量  
0.8g

## ゴーヤのエスニック炒め



### 材料 (4人分)

ゴーヤ…………… 180g  
しめじ…………… 80g  
春雨…………… 20g  
卵…………… 60g  
ごま油…………… 小さじ2

★ [カレー粉…………… 小さじ1  
塩…………… 小さじ1/3  
こしょう…………… 適宜]

カレー風味で、夏に最適メニューです!

### 作り方

- ①ゴーヤは縦半分になり、種とわたを出して3mm幅の薄切りにし、塩(分量外)をふり軽くもみ、さっとゆがく。
- ②しめじは石づきを落とし、小房に分ける。
- ③春雨は熱湯でゆで、水気をきり、5cm長さに切る。
- ④熱したフライパンにごま油を入れ、①②③を入れて炒める。
- ⑤火が通ったら、★で調味し、ときほぐした卵を回し入れ、火を止め、大きく混ぜる。

エネルギー  
72 kcal

食塩  
相当量  
0.6g

## ながいもの昆布和え



### 材料 (4人分)

ながいも…………… 240g  
水菜…………… 40g  
塩昆布…………… 12g  
わさび(練り) …… 小さじ1弱  
ミニトマト…………… 4個

ながいものシャキシャキ感が良い一品です。おつまみにもどうぞ!

### 作り方

- ①ながいものは皮をむき、縦に2つか4つに切り、ポリ袋に入れてめん棒でたたき、一口大にする。
- ②水菜は3cm長さに切り、水気をきる。
- ③①に塩昆布とわさびを入れ、よくもみ②を加え、混ぜる。
- ④味がなじんだら、器に盛り、ミニトマトを4つ切りにして添える。

エネルギー  
51 kcal

食塩  
相当量  
0.6g

## かぼちゃの含め煮バター風味



### 材料 (4人分)

かぼちゃ…………… 240g  
さやいんげん…………… 40g  
★ [だし汁…………… 200ml  
うすくちしょうゆ 小さじ2]

バター…………… 8g

甘いかぼちゃは、バターとの相性がばっちりです。

### 作り方

- ①かぼちゃは種を取って食べやすい大きさに切る。さやいんげんはすじを取り3~4cmに切る。
- ②鍋にかぼちゃ、★を入れ、ふたをし、火が通るまで煮る。
- ③②に、さやいんげんとバターを入れて煮る。

エネルギー  
75 kcal

食塩  
相当量  
0.6g

## ごぼうのポタージュ



### 材料 (4人分)

ごぼう…………… 80g  
じゃがいも…………… 80g  
たまねぎ…………… 40g  
バター(有塩)…………… 8g  
だし汁…………… 360ml  
牛乳…………… 200ml

★ [塩…………… 小さじ1/3  
こしょう…………… 適宜]

ごぼうの風味豊かなポタージュです。牛乳を豆乳にかえても大丈夫!!

### 作り方

- ①じゃがいもはいちょう切り、たまねぎは薄切りにする。ごぼうは泥を落とし、皮をこそぎ、小口切りにする。
- ②①をバターで炒め、だし汁でごぼうがやわらかくなるまで煮る。
- ③②をミキサーにかけピューレ状にする。
- ④③を再び火にかけ、牛乳を加え、塩・こしょうで調味する。

エネルギー  
83 kcal

食塩  
相当量  
0.7g

## もやしとこまつなのごま酢和え



### 材料 (4人分)

もやし…………… 160g  
こまつな…………… 120g  
パプリカ(赤)…………… 20g  
しらす干し…………… 16g

★ [白ごま(すり) …… 大さじ2  
酢…………… 大さじ1強  
うすくちしょうゆ 小さじ1強  
砂糖…………… 小さじ1弱]

お好みで一味とうがらしや糸とうがらしをかけたら、美味しさアップです!

### 作り方

- ①もやしは根を取り、さっとゆでて、水気をきる。
- ②小松菜はさっとゆでて水にとり、水気を絞って4cm長さに切る。
- ③パプリカは4cm長さの細切りにし、さっとゆでる。
- ④しらす干しは熱湯をかけ、水気をきる。
- ⑤①~④と★を混ぜ合わせ、器に盛る。

エネルギー  
39 kcal

食塩  
相当量  
0.5g



おいしいヘルシーレシピ動画は、  
こちらから



「食育のひろば」には、食育情報や  
レシピを掲載しています

