

# あなたの健康づくりに協力します

## 栄養改善推進員に71名を委嘱

毎日考えなければならぬ献立、お母さん方にとっては大変な仕事の一つです。栄養改善推進員のみなさんは、いろいろな研修会で習得した知識を通して、毎年健康を守る大会に参加し、活動したり健康づくりのための食生活の相談に応じるなど、成人病予防や食事に関する指導をそれぞれの地域で行っています。

みなさんも、近くの推進員さんと一緒に新しい料理に挑戦してみてはいかがでしょうか。



推進員さんはみなさんの健康づくりに協力します

### 成人病予防食に挑戦してみてもいいですか

#### ☆かぼちゃの揚げぎょうざ

##### 材料 (10ヶ分)

かぼちゃ ..... 150g  
 バター ..... 大さじ1  
 スキムミルク ... 大さじ1  
 ぎょうざの皮 ..... 10枚  
 砂糖 ..... 大さじ1  
 揚げ油 ..... 適量

##### 作り方

- ①かぼちゃを蒸してつぶす。
- ②鍋に入れてバター、スキムミルク、砂糖を入れて火にかけ、クリーム状に練り合わせる。
- ③②をぎょうざの皮に包み、ひだを作り油で揚げる。

#### ☆小松菜のからしあえ

##### 材料 (4人分)

小松菜 ..... 200g  
 溶きがらし ..... 小さじ2  
 しょう油 ..... 大さじ1~1.5  
 砂糖 ..... 小さじ1  
 かりごま(白) ..... 少々

##### 作り方

- ①小松菜は色よく柔らかくゆでて水気をしぼって、3cmの長さに切る。
- ②カック内の調味料を混ぜ合わせる。
- ③①の小松菜を②であえ、いりごまをふる。

## 栄養改善推進員紹介

(敬称略)

地区	氏名	地区	氏名
町	原 青木 英子	東	町 今関千恵子
木	戸 伊藤志津子	東	町 古谷美津子
木	戸 佐久間幸子	栗	山 鈴木 敬子
於	幾 神保 昭子	栗	山 中越美代子
坂	田 櫻井 和子	栗	山 鈴木 豊子
取	立 野本 和子	栗	山 仲村 照世
長	倉 吉川 文子	栗	山 向後 弘子
長	倉 五木田克子	栗	山 椎名 和江
姥	山 土屋あか子	栗	山 網中のぶ子
姥	山 西谷真智子	栗	山 布施 房江
中	台 伊藤 武子	栗	山 松原千代子
中	台 伊藤 いく	栗	山 中根テル子
牛	熊 土屋美知子	栗	山 菅谷 弘子
牛	熊 宇井志津子	鳥	喰新田 行木 文子
上	町 鈴木三枝子	鳥	喰新田 市原 美子
上	町 澁谷 静子	鳥	喰新田 嘉瀬 幸子
上	町 實川 菊枝	鳥	喰上 瀧田 好枝
上	町 岩井 てつ	鳥	喰上 宇井 丈子
上	町 伊東とき子	鳥	喰上 行木 久子
上	町 伊藤 洋子	鳥	喰下 伊東恵美子
本	町 吉川 のぶ	鳥	喰下 菅谷かね子
本	町 田中 民子	鳥	喰 沼 田谷寿美代
本	町 峰川 カネ	宮	前 永野 邦子
本	町 宮本 清美	宮	前 海保 令子
本	町 南雲喜美江	屋	形荒場 實川 勝子
本	町 鈴木 芳美	屋	形荒場 早川 通代
本	町 鈴木幸枝子	南	伊東 陽子
本	町 舛ノ内啓子	南	佐瀬 七重
古	川 川島 秀子	南	川 岸 宇井 寧子
古	川 石田 富美	南	川 岸 海保 初江
古	川 工藤 郁子	南	川 岸 早川ひで子
古	川 鈴木 英子	新	青 本莊美津枝
東	町 齋藤 和枝	新	青 川島 敦子
東	町 齋藤由香子	東	伊藤加代子
東	町 土屋 シナ	東	齋藤 敬子
東	町 櫻井 末子		