

# 健康は正しい食事から

## あなたの健康づくりのお手伝いをします

### 栄養改善推進員紹介〔72名〕



推進員さんはバランスのとれた食事づくりを心掛けています。

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ひとつですね。  
 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、成人病予防食や子供たちのよろこぶ手作りおやつなど、食事に関する指導をそれぞれの地域で行っています。  
 飽食の時代といわれている今、お金さえ出せばなんでも食べることができそうですが、とかく、栄養がかたよりがちになっていきます。  
 一日30品目を使った献立で、家族みんなが楽しく食卓を囲むことが、成人病の予防、強い丈夫なからだをつくります。  
 みなさんも、近くの推進員さんと新しい料理に挑戦してみたいかがですか。

### 健康食にチャレンジ!

たことブロッコリーのごま酢しょうゆあえ

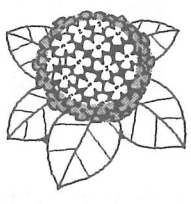
材料 4人分

ゆでたこと	100g	酢	大さじ2
ブロッコリー1個(約200g)		砂糖	小さじ1
りんご	1/2個(約100g)	いりごま(白)	小さじ1
ごま油・塩	各少々	ごま油	大さじ1
		しょうゆ	大さじ1, 1/2
		ラーユ	少々

#### 作り方

1. たこは薄いそぎ切りにする。ブロッコリーは小房に分け、ごま油少々を加えた熱湯で堅めにゆで、ざるに広げてあおいで冷ます。
2. りんごはよく洗い、皮つきのまま薄いいちょう切りにし、塩少々を加えた水に放し、すぐ取り出して水気をふく。
3. カッコ内の材料を合わせ、食べる直前に1と2の材料をあえて器に盛る。

地区名	氏名	地区名	氏名	地区名	氏名
町原	池澤 富子	本町	鈴木 芳美	栗山	鈴木 輝子
木戸台	佐久間 幸子	〃	鈴木 幸枝子	鳥喰新田	嘉瀬 さち子
〃	宇井 しづい	〃	舛ノ内 啓子	〃	嘉瀬 光江
於	神保 昭子	〃	伊藤 ヒロ子	〃	寺門 のぶ子
坂田	櫻井 和子	〃	大木 ヨシ子	鳥喰上	瀧田 好枝
取立	野本 和子	古川	川島 秀子	〃	宇井 丈子
長倉	伊藤 菊枝	〃	石田 富美	〃	行木 久子
〃	柳 美代子	〃	工藤 郁子	鳥喰下	伊東 恵美子
姥山	土屋 あか子	〃	鈴木 英子	〃	菅谷 かね子
〃	西谷 真智子	東町	齋藤 和枝	鳥喰沼	田谷 寿美代
中台	伊藤 敬子	〃	齋藤 由香子	宮前	海保 浩子
〃	伊藤 敏子	〃	土屋 シナ	〃	實川 祥子
牛熊	土屋 美知子	〃	櫻井 末子	屋形荒場	實川 勝子
〃	鈴木 志津子	〃	今関 千恵子	〃	早川 通代
上町	鈴木 三枝子	〃	古谷 美津子	南	伊東 陽子
〃	實川 菊枝	栗山	鈴木 敬子	〃	佐瀬 七重子
〃	岩井 てつ	〃	仲村 照世	南川岸	宇井 寧子
〃	伊東 とき子	〃	向後 弘子	〃	海保 初江
〃	伊藤 洋子	〃	布施 房江	〃	早川 ひで子
〃	大藤 澄子	〃	中根 テル子	新青	伊藤 幸子
〃	鯉 幸子	〃	菅谷 弘子	〃	伊藤 初江
本町	吉川 清美	〃	齋藤 芳子	〃	伊藤 加代子
〃	宮本 喜美江	〃	若梅 弘子	〃	齊藤 敬子
〃	南雲 喜美江	〃	三橋 直美	新島新田	秋山 重子



すつくと伸び深紅の花びら寄せ合  
 ひてチュウリップ咲く春の真昼を  
 永藤 滋  
 風邪葉ききしか眠る老い母の丸き  
 その面女童にかへる  
 掛川 友代  
 家族らの集ふ夕餉に曾孫がわれの  
 座席を指もて示す  
 秋葉 とく  
 農機具を六十余年握り来し十指が  
 今は直ぐには伸びず  
 萩原 信一  
 胡蝶蘭の蒼は丸く脹らみぬ喜びご  
 とを裡に包みて  
 宇井 ちい  
 移りゆく夕日を浴びて芝草の茎し  
 ばらくは金色に透く  
 西山満里子  
 ロールキャベツつくらむと求めし  
 春キャベツ一枚はぎてゆくな  
 り  
 八角 三枝  
 タイ米に炊きし御飯は心なしか吾  
 が掌に軽き感触残す  
 秋葉 悦子  
 よき旅を終へし車窓に仰ぎ見つ京  
 街並をおほふ夕虹  
 齋藤つね子