



▲昨年行われた「住民の健康を守る大会」では成人病予防食として「わかめごはん」などの試食づくりをしました。

推進員は、町のみなさんが明るく健康な生活を送れるように、食生活に関するお手伝いをします。  
みなさん、推進員に気軽に声をかけ相談してください。

- 栄養改善推進員は**
- いろいろな研修会に参加し、健康づくりについて勉強しています。
  - そして、そこで得た知識をそれぞれの地域の方に伝達しています。
  - 住民の健康を守る大会で成人病予防食の試食づくりをしています。
  - 1歳6ヶ月健診・3歳児健診で手作りおやつを作って、子どもたちに試食してもらっています。
  - 基本健診で身体計測をしています。

# 紹介します！ 栄養改善推進員

## 平成7年度栄養改善推進員

地区名	氏名	地区名	氏名	地区名	氏名	地区名	氏名
町原	池澤富子	上町	鯉淵幸子	東町	宮永英子	鳥喰沼	芹川まさ江
木戸台	宇井しづい	本町	宮本清美	栗山	仲村照世	宮前	海保浩子
"	大木くよ江	"	南雲喜美江	"	向後弘子	"	實川祥子
於幾	實川康子	"	鈴木芳美	"	齋藤芳子	屋形荒場	並木貞子
坂田	櫻井和子	"	鈴木幸枝子	"	若梅弘子	"	萩原いね子
取立	野本和子	"	舛ノ内啓子	"	三橋直美	南	伊東陽子
長倉	伊藤菊枝	"	伊藤ヒロ子	"	鈴木輝子	"	佐瀬七重
"	柳橋美代子	"	大木ヨシ子	"	若梅志江子	南川岸	海保初江
姥山	土屋あか子	"	川口重子	"	大野節子	"	早川ひで子
中台	伊藤敬子	古川	川島秀子	"	鬼嶋光子	"	横堀八重
"	伊藤敏子	"	石田富美	鳥喰新田	嘉瀬さち子	新青	伊藤幸子
牛熊	勝田くに江	"	工藤郁子	"	嘉瀬光江	"	伊藤初江
"	土屋幸子	"	鈴木英子	"	寺門のぶ子	東	芹川京子
上町	實川菊枝	東町	齋藤和枝	鳥喰上	行木久子	"	高蝶美津子
"	岩井てつ	"	齋藤由香子	"	越川芳子	新島新田	秋山重子
"	伊東とき子	"	櫻井末子	鳥喰下	伊東恵美子	計 69 名	
"	伊藤洋子	"	今関千恵子	"	熊谷幸子		
"	大藤澄子	"	古谷美津子	"	押尾初枝		

### 子どもも喜ぶ！ 手作りおやつ

～あげバナナ～

材料 4人分

- バナナ 4本
- レモン汁 大さじ2
- ホットケーキミックス 2カップ
- スキムミルク 大さじ3
- (水) 150cc
- 粉砂糖 少々
- 揚げ油 適量



#### 作り方

- ①バナナにレモン汁をふりかける。
- ②スキムミルク液でホットケーキの素をとく。(ねらないようにする。)
- ③バナナに②の衣をつけて、焦げないように低めの温度でゆっくり揚げる。
- ④揚げたら熱いうちに粉砂糖をまぶす。

※1人当たりの栄養価(粉砂糖なし)

- ▼熱量 342 K cal
- ▼蛋白質 4.6 g

### 健康食を作るう！

～いわしのすり身の袋詰め～

材料4人分

- いわしのすり身 200g
- にんじん 30g
- ごぼう 30g
- 生しいたけ 2枚
- しらたき 少々
- 片栗粉 少々
- 油揚げ 4枚
- かんぴょう 1m
- だし汁 3カップ
- しょう油 大さじ2
- 砂糖 大さじ3
- 汁 酒 大さじ2
- みりん 大さじ2

#### 作り方

- ①油揚げは2つ切りにし、サッと湯をかけて油を抜く。かんぴょうは塩もみする。
- ②ごぼうは細かいさきがき。にんじん・生しいたけは短いせん切り。しらたきはゆがいて1cm長さに切る。
- ③すり身の中に②を入れてよく混ぜ、片栗粉少々を入れて8等分する。
- ④油揚げの中に具を入れて口元をかんぴょうでしばる。
- ⑤煮汁の中に入れて、中火で汁がなくなるまでじっくり煮る。

※1人当たりの栄養価

- ▼熱量 267 K cal
- ▼蛋白質 15.7 g
- ▼塩分 約1.35 g