

# 私たち、食生活改善推進員協議会です 規則正しい食生活を



☎ 役場健康づくり推進課 健康増進係（保健福祉センターはぴねす内） ☎ 234-6123

益城町食生活改善推進員協議会、通称「食改」は、平成10年に結成し今年で16年目を迎え、現在、25人で活動を行っています。

食改は、「食事」と「運動」の学習をし、「食改として学んだことを地域の中でひとりでも多くの人に伝える」を合言葉として日々楽しんで活動しています。



平成25年度総会で新役員紹介

毎年4月下旬に総会および研修会を開催し、前年度の事業報告、今年度の事業計画、予算などについて話し合います。

総会時に新役員紹介をし、役員会を年3回程度開き、協議会の運営について話し合っています。25年度の事業は、子ども料理教室、郷土料理教室などを行いました。

地域サロンで塩分測定や健康講話を行うなど、地域活動のお手伝いをしていますので、気軽に声をかけてください。

みそ汁の塩分測定は、毎月保健福祉センターで行っています。



辻の城地域サロンで「塩分」について講話

## みそ汁の塩分測定



**日時** 2月19日(水)、3月19日(水)  
午前10時30分～11時30分  
**場所** 保健福祉センターはぴねす  
**持参品** 小さじ1杯程度のみそ汁



定例会でみその作り方を学習

食改では定例学習会を毎月行っています。

平成25年11月の学習会では、簡単にできる手作りみそを学びました。食改に興味がある人は気軽にお問い合わせください。

みなさんの参加をお待ちしています。

食改オススメ献立！

## 鶏のカリカリ焼き サラダ仕立て



### 材料

・鶏もも肉	320g <sup>ア</sup>
・塩	小さじ1/4
・こしょう	少々
・大根	150g <sup>ア</sup>
・人参	40g <sup>ア</sup>
・水菜	100g <sup>ア</sup>
・オリーブオイル	大さじ1
・醤油	小さじ2
・酢	大さじ1
・柚子胡椒	2g <sup>ア</sup>

### Point

1. 鶏肉は厚みを均一に開いて塩、こしょうをし、皮目を5分程度焼き、もう片面をさらに5分程度グリルでじっくり焼く。
2. 大根、人参は千切り、水菜4cmの長さに切る。
3. 最初に焼いた鶏肉はひと口大に切り、切った野菜と盛り合わせ、よく混ぜ合わせた調味料をかける。