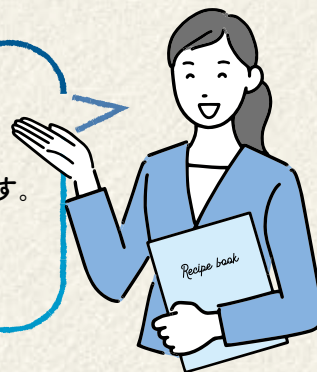


お ざわ あけ み  
小澤明美

# 地域活性化起業人の 食育推進だより

こんにちは、地域活性化起業人の小澤です。  
 昨年4月から地域活性化起業人として  
 清川村での活動を開始し、早いもので1年が経ちます。  
 そこで今年度の主な活動内容について  
 報告をさせていただきます。



やまびこ健診の栄養相談で、食事の傾向を聞かせていただきました。年代別の困りごとや課題を知り、今後どのようなことが展開できるか検討する貴重な機会になりました。



学童クラブの児童と夏休みの調理実習として、村の特産品のお茶と蜂蜜、SDG sの観点からフードドライブに持ち寄られたフルーツ缶を加え、豆腐の水分で簡単にできるフルーツ白玉を作りました。お茶が苦手な子も「チャレンジして食べられたよ!」と教えてくれ、嬉しかったです。



男の料理クラブでは、もみじ会さんと一緒にメニューを考え、講師として参加させていただきました。中でも「ビニール袋でこねる餃子は手が汚れず、手軽にできて良い!」と好評でした。



高齢期入門健康講座では、冷凍食品を使った簡単な調理実習を実施。価格変動の少ない冷凍野菜や缶詰などを使い、10品調理しました。今回初めて冷凍野菜を使う方が多くいらっしゃいましたが「手軽に美味しくできるなら、冷凍食品も使ってみようかな」という声をいただきました。



もみじ会さんに活動の場を提供していただき、行事食講習会でオレンジシフォンケーキの作り方をレッスンし、ご自身で作ったものをお土産としてお持ち帰りいただきました。



次年度も「食」で皆さんの健康づくりに役立つ情報を発信してまいりますので、よろしくお願いします。

最後に、サバ缶を使ったフレイル&高血圧予防メニューをご紹介します。汁や骨ごと食べられるサバ缶には、たんぱく質やカルシウムが豊富に含まれており、中性脂肪やコレステロールを下げ、血糖値や血圧を改善する働きがあります。

香辛料のカレー粉、香味野菜のにんにくや大葉を使い、塩分控えめでも満足感のある味つけなので、ぜひ今晚のおかずに使ってみてください。

## サバ缶と 玉ねぎの カレー炒め

### 材料(2人分)

サバ缶(水煮) ..... 1缶(160g)  
 玉ねぎ ..... 100g(1/2個)  
 サラダ油 ..... 小さじ1  
 おろしにんにく ..... 小さじ1/2  
 「カレー粉 ..... 小さじ1/4  
 ★鶏がらスープの素 ..... 小さじ1/2  
 「サバ缶の汁 ..... 1缶分  
 【仕上げ】  
 大葉 ..... 3枚

|        |       |         |
|--------|-------|---------|
| 一人分栄養価 | エネルギー | 179kcal |
|        | タンパク質 | 17.5g   |
|        | 脂質    | 10.7g   |
|        | 炭水化物  | 5.4g    |
|        | 食塩相当量 | 1.2g    |
|        | カルシウム | 220mg   |

### 作り方

- ①玉ねぎは薄切り。大葉は茎を取り千切りにし、★の調味料を合わせておく。
- ②フライパンにサラダ油、おろしにんにくを加え、弱火で加熱。香りが立ってきたら玉ねぎがしんなりするまで中火で炒める。
- ③②にサバ缶を加え、軽くほぐしながら炒め、★の調味料を加え、水分をとばすように炒める。  
お皿に移し、大葉をのせて完成です！

### POINT

- カレー粉がない場合は、固形のルーを砕いて代用可
- トマトも相性抜群なので、一緒に炒めてもおいしくいただけます。
- しめじやエリンギを加えると食物繊維も豊富に取れるのでおすすめです。

