

# 毎日元気

簡単で手軽につくれる健康料理を大公開！  
おいしい料理でみんな元気になりましょう。

# 食から健康を考える。



## 食と健康を伝える 食生活改善推進委員

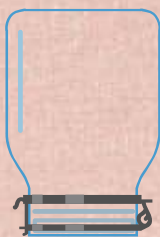
### 生活に欠かすことのでき ない「食」を見直すこと

で、みんな元気に笑顔で長生きしてほしい…。そんな思いで、川俣町の各地区で食生活改善活動に励む方々がいることを、みなさんご存知ですか。それは、川俣町食生活改善推進委員のみなさんです。委員のみなさんは、各地区で健康料理教室を開催し、手軽に減塩できる料理を広めたり、お子さんの歯科健診の際、ママに、お子さんの体にも歯にも良いお菓子を作ってレシピを手渡すなど、様々な場面で「食」の重要性を多くの人に伝えていきます。

## 準備するもの

- ①保存用広口ビン (900ml) …1本
- ②玉ねぎ…中2個
- ③砂糖…大さじ3    ④酢…150cc
- ⑤サラダ油 (オリーブ油) …100cc
- ⑥みりん…100cc    ⑦酒…100cc
- ⑧しょうゆ…100cc

### びんを洗って乾かす



① 保存用広口びんは、中をきれいに洗って煮沸消毒した後、よく乾かしておく。

ヘルシーで超便利!!

## 万能ドレッシング

の作り方 (900ml)

みんな健康に  
なしてほしい。

## ヘルシーな万能ドレッシング どんな料理とも相性 Good!!

**生** 野菜や温野菜だけできの漬けだれ、マリネにも活用でき、アイデア次第で活用方法は無限大です。

**食** 生活改善推進委員のみなさんが、市販の料理本の「万能ドレッシング」をページ下部に紹介しています。玉ねぎの血液サラサラ効果を封じ込め、油としょうゆの量を控えめにしたヘルシードレッシングです。市販のドレッシングと比べても、カロリー、脂質、塩分ともに控えめ。

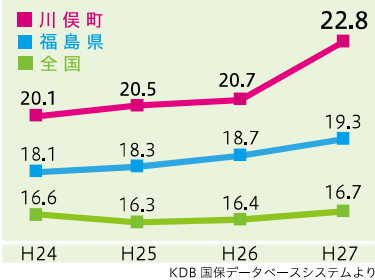
● 万能ドレッシング：作り方はページ下部に記載しています。毎日の料理にオススメ！

健康は日々の食事の積み重ね。  
できることからやってみて。

Go!

## 万能ドレッシングでメタボも解消!

特定健診結果によるメタボ該当者の割合



実は、メタボリック症候群該当者の割合が全国ワースト2位の福島県の中でも、川俣町は特にメタボ該当者が多いのです。生活習慣病につながるメタボ状態は、早期に解決したいもの。普段運動する時間がない方でも、毎日の食生活は見直せるはず。まずは、いつもかけているソースやしょうゆを万能ドレッシングに変えてみたり、少しずつ薄味、減塩に慣れていくと良いでしょう。毎日続ければ、きっと、食材本来のおいしさに気づけるはずですよ。

各地区で健康料理を広めている食生活改善推進委員は現在、合計17名です▶

今月号では、委員のみなさんが各地区で普及してきた万能ドレッシングの作り方と、そのドレッシングで簡単に作れる料理を紹介しています。健康ライフへの第一歩として、ぜひ、一度お試しください。

同委員のみなさんには、食生活改善に関する料理教室や食育教室などの保健センター事業に協力していただいています。詳しい活動内容やレシピ等については、保健センター（TEL 56512279）へお問い合わせください。

川俣町食生活改善推進連絡協議会長で、福島県食生活改善推進連絡協議会副会長を務める氏家チ子さん（鶴沢・写真前列左）は、「健康を考えたとき、私たちの生活の一番身近にあるのが毎日の食事。少しずつでも、健康を意識した3食にすることで、将来の家族の健康を守ることに繋がります。健康料理というと難しそうに感じるかもしれませんが、手軽においしくできるものばかりです。身構えず、みんなに気軽に挑戦してほしい」と笑顔で話します。

川俣町食生活改善推進連絡協議会副会長を務める氏家チ子さん（鶴沢・写真前列左）は、「健康を考えたとき、私たちの生活の一番身近にあるのが毎日の食事。少しずつでも、健康を意識した3食にすることで、将来の家族の健康を守ることに繋がります。健康料理という

できあがり!

④ そのまま冷蔵庫に一晚おけば完成。日数がたつほど味がマイルドになり冷蔵庫で約10日間保存できる。

全部入れる

③ ①に②の玉ねぎと調味料を入れて、ピンのふたをしてよく振って混ぜる。

切る

② 玉ねぎは、皮をむきみじん切りにする（面倒なときは、うすくスライスでOK）。血液サラサラ効果が出るよう、そのまま水にさらさないで15分くらいおく。