



津市食生活改善推進協議会

食くん 改ちゃん

食と健康の応援通信【第4号】



こちらからも
見ていただけます

発行：津市食生活改善推進協議会

みなさんこんにちは。津市食生活改善推進協議会です。

わたしたちは「食改さん、ヘルスメイトさん」と呼ばれ減塩や野菜をたっぷり食べること等、食に関わる啓発活動を地域で行っています。

今回は、津市健康づくり推進懇話会が作成した減塩啓発紙芝居から誕生したキャラクター「元気戦隊ゲンエンジャー」と一緒に、日常生活で使える減塩必殺技を紹介します！

減塩必殺技

ベジベジビーム



ヘルスメイトも
野菜たっぷりビーム!!!

野菜や果物をしっかり摂ることで
(野菜や果物に含まれるカリウムなどが)
体の中のいらぬ塩を尿と一緒に
出してくれる。

野菜たっぷり、具だくさんの
味噌汁がおすすめです！



みんなで楽しく
活動しましょう！

減塩必殺技

かくしあじマジック



レモンや酢などの酸
っぱい味、カレー粉
や唐辛子などの辛い
味を使って、おいし
くしてくれる。

暑い季節には
レモンでさっぱりと

ピリッと
アクセントに



減塩必殺技

減塩チョイス

この“ソルティークラス”を
使うと食べ物に含まれる“塩”の
量がみえるんですって！

塩分、
何グラムかな??



減塩必殺技

うまみフラッシュ

鰹、昆布のだ
しや、野菜のう
まみで薄味でも
おいしくしてく
れる。



鰹だしもいいけど
昆布のうまみは最高！

干し椎茸のうま
みも good♡！



一皿に、野菜たっぷりで減塩を。～
私たちの健康は私たちの手で～





テーマ① おいしく食べる工夫をしよう

※レシピはすべて2人分



鶏肉ソテー（玉ねぎソース）

鶏もも肉	140g	
サラダ油	小さじ1/2	
玉ねぎ	100g	
A	しょうゆ	小さじ1
	酒	小さじ1
	砂糖	小さじ1

作り方

- ①鶏肉は余分な脂を取り除き、火が入りやすいように切り込みを入れる。
- ②玉ねぎはすりおろす（みじん切りでもよい）。水分が多い時は少し水気を切る。
- ③フライパンに油を入れて①を皮面から中火で焼く。（3-5分間）。皮面に焼き色がついたらひっくり返して蓋をして焼く（3-5分間）。火が通ったら一度皿に取り出す。
- ④フライパンの余分な油をキッチンペーパーでふき取り、②とAを入れひと煮立ちさせたら③を戻し入れて鶏肉にソースをからませる。



1人分エネルギー170kcal 塩分0.6g

じゃがいもをつぶさずに和えると、少量の調味料でもおいしいです！

ポテトサラダ

じゃがいも	120g	
きゅうり	20g	
塩	少々	
にんじん	20g	
ベーコン	10g	
B	塩	少々
	砂糖	小さじ 1/2
	酢	小さじ 1
マヨネーズ	大さじ 1/2	
粗びきこしょう	お好みで	

作り方

- ①じゃがいもは皮をむき8等分（やや小さめ）に切り、水にさらす。きゅうりは薄い輪切りにして塩をふる。にんじんは千切りにする。ベーコンは1cm幅に切る。
- ②鍋にじゃがいもと浸る位の水を加え火にかける。じゃがいもが柔らかくなったら、湯を捨てて再び火にかけ水分を飛ばし、粉ふき芋を作る要領で転がす。
- ③②にBを加えて粗熱を取っておく。
- ④にんじんとベーコンを炒め、粗熱が取れたら③と合わせる。
- ⑤④が冷めたら水気をしぼったきゅうりとマヨネーズを加え、お好みでこしょうをふる。



1人分エネルギー85kcal 塩分0.6g

ベーコンでさらにうまみをプラス！



生のとうもろこしから作る コーンスープ

生とうもろこし	1本	
C	水	150ml
	塩	小さじ1/4
	砂糖	小さじ1/2
牛乳	100ml	
パセリ	適宜	

作り方

- ①とうもろこしは実だけを包丁でこそげとる。
- ②鍋に①ととうもろこしの芯とCを入れ蓋をして、中弱火で5分間程煮る。
- ③②の芯を取り出し粗熱をとり、ミキサーにかける。
- ④鍋に③と牛乳を入れて再び火にかけ温める（沸騰させない）。



とうもろこしの芯からほどよい甘みがでて、とてもおいしいです！

生クリームを足すと上品な味になります！

1人分エネルギー92kcal 塩分0.8g



鶏ひき肉のソーセージ風

鶏ひき肉	180g
玉ねぎ	90g
片栗粉	9g
塩	1g
こしょう	少々
トマトケチャップ	18g
(添え野菜)	
レタス	20g
ミニトマト	20g

作り方

- ①玉ねぎをすりおろしておく。
クッキングシートを20cm×20cm
くらいの大きさに切っておく。
- ②ビニール袋にトマトケチャップ以外の
材料を入れてもんで混ぜる。
- ③袋の角を1cm程度切り落とし、
クッキングシートの上に絞り出す。
- ④シートでくるくる巻きながら包み、両端をねじって止める。
- ⑤耐熱皿にのせてレンジで3分30秒から4分加熱する。
好みでトマトケチャップをつける。レタス、トマトを添える。



1人分エネルギー206kcal 塩分0.8g



こしょうをたっぷり入れたり、
パセリやバジルがあったら
入れてもおいしいです！

はんぺん団子の茶わん蒸し

はんぺん	50g
にんじん	20g
塩	少々
片栗粉	5g
青のり	0.5g
卵液	
卵	50g
水	100ml
顆粒だし	小さじ1/2

作り方

- ①ビニール袋にはんぺんを入れて、手でもみ、つぶしてねる。
- ②にんじんをみじん切にして①に入れ
塩、片栗粉、青のりを入れてさらにもむ。
- ③袋から出して2等分にして丸める。
- ④ラップで1個ずつ包みレンジで1分温める。
- ⑤ボールに卵液の材料を入れて泡だて器でまぜる。
- ⑥⑤をザルでこして、耐熱の器に入れる。
- ⑦⑥に④を入れてラップをかけてレンジで2分温め少しおき
約1分温める。



1人分エネルギー74kcal 塩分1.0g

※レンジは500・600Wの目安時間です。

レシピが欲しい！という方は、
食改の、各地域の支部長にお声がけいただくか、
各地域の活動にぜひご参加ください！



みんなで作ると楽しいね！



お菓子のレシピ

※レシピはすべて2人分

フレッシュゼリー

パイナップル缶	40g
黄桃缶	40g
季節の果物	50g
ゼラチン	5g
湯	50ml
りんごジュース	150ml
(ジュースは透明なタイプ)	

作り方

- ①パイナップルと黄桃は1口大に切る。
季節の果物は洗って一口大に切る。
- ②ゼラチンを湯で溶き、りんごジュースを加え、混ぜる。
- ③ボールにラップをはりつけ①を並べ、②を流し入れて冷蔵庫で冷やす。
- ④固まったら冷蔵庫から取り出し皿にひっくり返してのせ、ボールを外し、ラップをとればできあがり。



バームクーヘン(あんこ入り)

D	卵	1個
	牛乳	100ml
E	ホットケーキミックス	100g
	砂糖	大さじ1
	バター	10g
	つぶあん	100g
	サラダ油	適宜

作り方

- ①ボウルにDを入れて混ぜ、Eを加えさらによく混ぜる。
- ②バターはレンジ20-30秒ほどで溶かして①に混ぜる。
- ③熱した卵焼き器に油を敷いて②を全面に薄くいきわたる量を入れてあんの半量を棒状にしてのせる。生地にポツポツ小さな穴があき、焼けてきたらあんを中心に巻いていく。
- ④卵焼きを作る要領でさらに1-2回生地を流し入れ巻いていく。
- ⑤2本目も同じように作る。



活動の様子



コロナ禍のため感染対策を徹底し、体操を含んだ講習会や家庭訪問等で地域の皆様へ食の情報提供をしています。また食生活改善推進員として活動する場合、津市役所の健康づくり課が開催する養成講座の受講が必要です。

このチラシは津市食生活改善推進協議会が作成し、令和4年、広報津8月1日号で津市内の各地域に回覧しました。