

「健康づくり」の案内役

食生活改善推進員の活動を紹介します

骨を丈夫にするおいしいそうなギョウザの出来上がり



新しいメニューづくりに取り組む推進員のみなさん



食生活改善推進員会は、「私

たちの健康は私たちの手で」を合い言葉に、地域のみなさんが健康で心豊かに暮らせる明るい社会をめざして活動しています。活動は、健康づくりのための正しい食生活の普及や、生活習慣の改善などにより生活習慣病を予防する「第一次予防」を中心としています。

平成十四年三月、鳥取市は「健康寿命の延伸」と「生活の質の向上」に向け、「元気プラン」と「とり市計画」を策定し

ました。その中で、市民一人ひとりが自分の生活習慣の見直しや、自分に合った健康づくりに取り組むための具体的な目標値が設定されています。私たちは、この「元気プラン」の啓発および実現に向けての具体的な取り組みを今後の課題としています。

健康づくりは正しい知識と実践からと言われています。自分に合った健康づくりを見つければ、目標に向けて一つ一つ実践していくことが大切です。私たち推進員も学習を重ね、市民のみなさんの健康づくりの案内役となれるよう、地道な活動を続けていきます。

鳥取市食生活改善推進員会
会長 居吹 文子

～カルシウムたっぷり～

あごの変わりギョウザ（4人分）

材料 あご 4尾 芽ひじき 8g 青じそ10枚 チーズ 40g ギョウザの皮 28枚
調味料 生姜 10g みそ 大さじ1 ごま油 小さじ1 酒 大さじ1/2 片栗粉 大さじ1/2 サラダ油 適宜
つけあわせ じゃがいも 240g 塩 少々 レモン 1/2個 パセリ 少々

作り方

1. あごは、3枚におろして腹骨を取り、細かく切ってからよくたたいておく。
2. ひじきは、たっぷりの水で戻し、水気を切っておく。
3. 生姜はすっておく。
4. 青じそは千切りにし、チーズは5mm角に切っておく。
5. ボウルに1～4と調味料を加え、よく混ぜておく。
6. 5をギョウザの皮で包む。
7. フライパンに油を熱し、6のギョウザを並べ、こんがり焼き目がついたら水を入れ、中火にしてふたをし、蒸し焼きにする。
8. じゃがいもは粉ふきにして塩をふっておく。
9. 器にギョウザを盛り、つけあわせのじゃがいもとレモンとパセリを添える。

エネルギー269Kcalカルシウム108mg塩分1.2g