

食からひろがるみんなの笑顔

# 磯食だより

大磯の食育情報



▲過去の磯食だよりはこちら



第13号

令和6年3月発行

町のホームページにレシピ動画を掲載しました

## おうちごはんをもっと楽しく、健康的に！

この数年で、おうちで食事をする機会が多くなった方も多いのではないのでしょうか。そこで、おうちごはんをもっと楽しく、健康的に！という思いを込めて、レシピ動画を作成しました。

作成は、大磯町食生活改善推進員（「食改さん」の愛称で地域に食の大切さを伝える活動をしているボランティア団体）と町管理栄養士です。1分ほどの動画で作り方を紹介しています。見て楽しい、作って食べておいしい動画をこれから増やしていきます。是非ご覧ください。



上の二次元コードを読み込むと動画をご覧ください。レシピ動画を作るのは初めてでした。見る方が分かりやすく、作ってみよう！と思っただけのようアングルを工夫しました。これまでと違った視点で作成するレシピに試行錯誤でしたが、食改さんと相談しながら楽しく作ることができました。

### 「食に関する講座」のご案内

(広報でお知らせします。)

○生活習慣病予防講座

(磯食だより4ページで紹介)

○幼児おやこクッキング教室

○夏休み親子クッキング教室

(小学生対象)

～動画で紹介しているレシピ～

### 鮭ときのこのトマト煮

〔材料〕

生鮭 2切

塩・こしょう 少々

小麦粉 適量

オリーブ油 大さじ1

椎茸 2枚

玉ねぎ 1/2個

にんにく 1片

トマト水煮缶 1/2缶

オリーブ油 大さじ1

乾燥オレガノ 少々

しょうゆ 小さじ1

〔作り方〕

- ① 鮭は4～5等分にそぎ切りし、塩・こしょうを両面に振る。小麦粉を薄くまぶしておく。
- ② 椎茸は5mm幅、玉ねぎは縦に薄切りにする。
- ③ にんにくは包丁の腹で潰す。
- ④ トマト缶はフォークで潰す。
- ⑤ フライパンにオリーブ油大さじ1を入れ、①の鮭を中火で両面焼き、一度取り出す。
- ⑥ 同じフライパンにオリーブ油大さじ1を足し、にんにくを入れて弱火で炒め、香りがたったら玉ねぎ・椎茸を加え、しんなりしたら、トマト缶・水大さじ2・オレガノを加えて2～3分煮る。
- ⑦ しょうゆ小さじ1を加えて味を調べ、鮭を戻して2分ほど煮る。



## 食改さんNEWS

### 今年度の大磯町食生活改善推進員養成講座修了式を行いました！

昨年秋から始まった養成講座ですが、2名の方が8割以上出席されたので修了証をお渡ししました。4月から食改さんとして一緒に活動できることを楽しみにしています。養成講座の開催は町広報でお知らせします。お問い合わせはスポーツ健康課まで。

# 災害への食の備えはできていますか

～「もしもの時」のために、できることから始めましょう～

全国各地でさまざまな災害が起っています。大規模な災害が発生すると、電気・ガス・水道などのライフラインが使えなくなったり、道路が寸断されて物流が止まったりすることがあります。

そのため、最低でも3日分、できれば1週間分くらいの食品を家庭で備蓄しておくことが大切です。

## 食品備蓄のポイント

～過去の災害による被災者の声から～

- ◆温かい食事が食べたかった。
- ◆備蓄していた食品は口に合わなかった。
- ◆子どもが食べられるものがなかった。



### 災害時の食生活で起こること

災害直後は食事が炭水化物（おにぎりや菓子パンなど）に偏りがちになります。

⇒ビタミン・ミネラル・食物繊維などが不足すると便秘や口内炎などの体調不良を起こしやすくなります。

⇒たんぱく質が不足すると体力や免疫力が低下しやすくなります。



### ポイント

それぞれの家庭に合った食べ物の備蓄が必要です！

⇒乳幼児がいる方や慢性疾患のある方、食物アレルギーのある方は特に注意しましょう

## 食べ慣れた食品を買い置きして備蓄食に～ローリングストック～

「ローリングストック」は普段から家庭で使用している食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限を考えて、古い食品から消費し、新しい食品を買い足すことで常に一定量の食品を家庭に備蓄することをいいます。



### 備蓄食の選び方

#### 主食 エネルギー源になるもの

- 米類  
(パックご飯、アルファ化米等)
- パン  
(ロングライフのものや缶詰)
- 乾麺・インスタント麺

#### 副菜 ビタミン・ミネラル・食物繊維の供給源

- 野菜ジュース
- 日持ちする野菜  
(玉ねぎ、にんじん等)
- 缶詰、瓶詰
- 乾物 (わかめ、ひじき等)

#### 主菜 たんぱく質の確保

- 肉・魚・豆の缶詰等  
(焼き鳥缶、さば缶等)
- レトルト食品  
(カレー、牛丼等)
- 乾物  
(高野豆腐、麩等)

#### その他

- 水、飲料
- 乳製品 (ロングライフ牛乳、スキムミルク等)
- 缶詰 (果物等)
- 菓子類  
⇒心の栄養のために大切

## 災害時にも役立つ「パッククッキング」

災害時でも温かく、普段の食事に近いものが食べられると心の満足につながります。

パッククッキングは、耐熱性のあるポリ袋に食材を入れて、沸騰した湯の中に入れて加熱する方法で、災害時の調理方法として注目されています。ガスや電気が使えない状態でも、カセットコンロがあれば温かい食事を食べることができます。また、毎日の食事作りにも役立ちますので、「もしもの時」にスムーズにできるよう、日頃から試してみてください。

いろいろなレシピはこちらへ▶  
(平塚保健福祉事務所ホームページ)



### パッククッキングのメリット

- ①うま味を逃さないのにおいしくできる。
- ②衛生的であり、アレルギー対応も可能。
- ③洗い物が出ずに、後片付けが楽。
- ④少量でも作ることができる。
- ⑤1つの鍋で、複数の調理が可能。
- ⑥少しの調味料でしっかり味がつく。

### パッククッキングの方法

- ①鍋底に皿を敷き、水を入れて湯を沸かす。
- ②ポリ袋に食材を全て入れ、空気を抜いて袋の上の方でしっかりと結ぶ。
- ③沸騰した鍋に②を入れ、加熱する。  
※出し入れの際はやけどに注意！
- ④加熱されたポリ袋は tong 等で取り出す。
- ⑤袋の結び目を切って、そのまま食器にのせて完成！

### 準備するもの

- ・ポリ袋（高密度ポリエチレン製、耐熱温度 130℃以上）
- ・鍋（大きめの両手鍋が便利） ・皿（鍋底に敷く）
- ・ tong や軍手（ポリ袋を取り出すときに使う）
- ・熱源（カセットコンロなど、湯を沸かすことができるもの）
- ・水（食材を湯せんするために使用）



## 夏休み親子クッキング教室でパッククッキングに挑戦しました！

### メニューのご紹介

- ・ごはん
- ・豆乳シチュー
- ・切り干し大根のサラダ
- ・蒸しパン

### 〔参加者の感想〕

- ❖家でも自分でできそうだからやってみたいと思う（小学生）
- ❖初めての調理方法を知ることができて楽しかった（小学生）
- ❖自宅でポリ袋を備蓄しているが、使ったことがなかったので、実践できてよかった（保護者）

### 蒸しパン ★ポリ袋で作ってもふわふわです！

#### 〔材料（2人分）〕

- ホットケーキミックス 100g
- 豆乳（牛乳、野菜ジュースでもよい）85ml

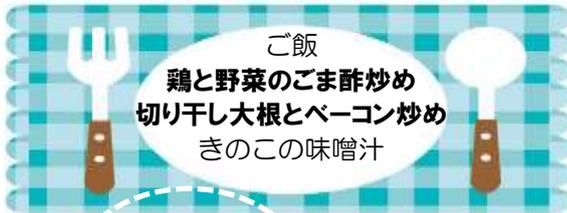
#### 〔作り方〕

- ①ポリ袋に材料を全て入れ、よくもみ混ぜる。
- ②形を整えて、袋の空気を抜き、口を結ぶ。
- ③沸騰した湯に入れ、弱火で約 30 分加熱する。



毎月 19 日は「食育の日」★第一日曜日は「ファミリーコミュニケーションの日」

生活習慣病について正しく理解し予防することで、健康的な生活を送るために講座を実施しています。講座の内容は、前半は生活習慣病の病態について、食事で気をつけることについてなど座学で学び、後半は、大磯町食生活改善推進員（通称食改さん）の手作りランチを召し上がっていただきます。1回で完結の講座ですが、献立は毎回異なっており、季節に合わせた食材を使い栄養バランスはもちろん、彩りにもこだわっています。



4月以降の申込は広報でお知らせするべえ。



#### 副菜：切り干し大根とベーコン炒め（2人分）

〔材料〕

切り干し大根	14g	A	切り干し大根の戻し汁	60cc
春菊	30g		酒	小さじ1
ベーコン	1/3枚		塩	ひとつまみ
油	小さじ1/4		しょうゆ	小さじ1/3
粗挽きこしょう	少々			

〔作り方〕

- ① 切り干し大根は戻して、食べやすい長さに切る。
- ② ベーコンは1cm幅に切る。
- ③ 春菊は葉の部分を手でちぎり、残った軸はさっとゆでて斜め薄切りにする。
- ④ フライパンに油とベーコンを入れて火をつけて炒め、ベーコンから油が出たら①を加えて炒める。
- ⑤ Aの調味料を加え、汁気がなくなるまで煮て、春菊を軸、葉の順に加える。

#### 主菜：鶏と野菜のごま酢炒め（2人分）

〔材料〕

鶏ささみ	4本	A	白すりごま	大さじ2
赤唐辛子	1/2本		しょうゆ	大さじ3/4
薄切りしょうが	5g		砂糖	大さじ1
長ねぎ	1本		酢	大さじ2・1/4
なす	1/2本		青しそ	2枚
黄パプリカ	1/2個		油	大さじ1/2
トマト	1/2個			

〔作り方〕

- ① 鶏ささみはすじを取り、一口大のそぎ切りにする。
- ② 長ねぎは4cm長さ、なすは斜め乱切り、黄パプリカはくし形、トマトは一口大、青しそはせん切りにする。
- ③ Aを混ぜてごま酢を作る。
- ④ 熱したフライパンに油をなじませ、種を取った赤唐辛子と生姜を炒め、香りが出たら①の鶏肉を加えて炒める。
- ⑤ ②の長ねぎ、なす、黄パプリカを炒め、③を加えて炒め合わせ、最後にトマトを加え、器に盛り付け、青しそを散らす。

#### 《参加者さんの感想》

食材のゆで方が家庭よりも固めだったけれど、咀嚼回数が増えたり、満足感が得られたりすることを感じたわ。



塩分控えめな食事でも、1食の中で薄味の料理と濃い味付けの料理があり、満足感が高く、メリハリをつけるという意味がわかったわ。



#### 食育セミナーを開催します

食卓に欠かせない卵をテーマに、町内で平飼い養鶏をしている方をお招きし、お話を伺います。鶏の飼育環境、飼料のこだわりを知り、身近なところで行われているSDGsの取り組みを学んでみませんか。

テーマ：「循環型平飼い養鶏」

講師：川尻 哲郎さん

日時：令和6年3月27日（水）

13時30分～15時

場所：保健センター2階 研修室

申込み：スポーツ健康課

詳しくは

こちら→



#### 編集後記

元日に発生した令和6年能登半島地震により、亡くなられた方々のご冥福をお祈りするとともに、被災された方々に心からお見舞い申し上げます。

地震を受けて、被災時に役立つパッキングを日頃から家庭の調理に取り入れようと決めました。普段から慣れておくことで、本当に必要な時に慌てずすみませう。このお便りが、皆様がパッキングに挑戦するきっかけになれば嬉しいです。