

Let's go cooking

レンジで簡単手作り豆腐



材料 (1人分)

無調整豆乳 100ml
 にがり 5ml.

作り方

☆計量カップに豆乳とにがりを入れてそっと5, 6回混ぜ、容器に移しふんわりラップをして電子レンジ(500W)で1分強加熱する。
 ☆蒸し器ならば、強火で5分、弱火で7分程度蒸す。一度に数個作ることができます。
 ★いずれも様子を見ながら追加加熱してください。
 ★容器は湯飲みでも、茶わん蒸しの器でもOK
 プリン感覚で、熱々でもよし、冷蔵庫で冷やしてもよし。
 固さもお好みで加減できます。

【1人分の栄養価】

エネルギー 46kcal
 蛋白質 3.6g
 脂質 2.0g
 塩分 0.1g

アレンジプラン

だし汁にみりん、醤油で味付けし、片栗粉でとろみをつけてお好みのトッピングを!



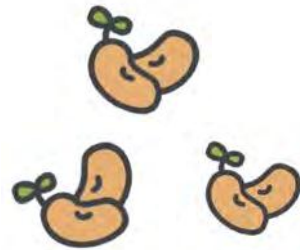
消化吸収の良い豆腐を作って是非お召し上がりください!

大豆の栄養パワー

大豆(乾燥)の約30%はたんぱく質で「畑の肉」ともいわれています。大豆には、食物繊維、カルシウム、カリウムなど様々な栄養素が含まれますが、コレステロールを含んでいません。その上、大豆のたんぱく質は肉や卵に負けない良質のたんぱく質です。大豆たんぱく質の消化吸収率は、納豆で91%、豆腐ではなんと95%!

大豆には他にも

- ・総コレステロールを低下させる大豆レシチン
 - ・ビフィズス菌を増殖させる作用のあるオリゴ糖
 - ・抗酸化作用、またコレステロールなど血中脂質の低下が期待できる大豆サポニン
 - ・骨粗しょう症の予防や更年期の不調を改善するといわれるイソフラボン
- といった多くの機能性物質が含まれています。



加西市いずみ会(食生活改善推進員)

会員募集中

加西市いずみ会は、「私たちの健康は私たちの手で」を合言葉に食生活改善を推進しているボランティア団体です。

地域で「親子食育教室」や「シニアのための料理教室」など、子どもから高齢者まで幅広い年代に食育活動を進めています。男性会員も大歓迎です!

問合せ先: 健康課 ☎ 42-8723



お知らせ

兵庫県いずみ会大会
 開催日: 2019年7月3日(水)
 場所: 加古川市民会館

編集後記

会報にまとめることによって、市民の皆様のご協力でいろいろな活動ができていると改めて感じました。次年度も一人でも多くの皆様と食について考える場、ふれあいの場を持つことができるよう頑張りますのでよろしくお願い致します。

加西市いずみ会だより



第129号
 平成31年3月 発行

発行所/加西市いずみ会
 事務局/加西市 健康福祉部 健康課
 (健康福祉会館内)
 加西市北条町古坂 1072-14
 (Tel.0790-42-8723)



食育活動で健康な街づくりを

加西市いずみ会 会長 藤川 順子

日頃は、加西市いずみ会の活動にご協力をいただきまして感謝申し上げます。

私たち加西市いずみ会は、食生活改善推進員として、子ども達の食育活動や成人への減塩とバランスの良い食生活アドバイスをすすめてまいりました。

近頃は毎日のように健康に関するテレビ番組が増え、食事だけでなく適度な運動、ウォーキングも大切であると推奨され、健康づくりに関するいろいろな情報がとびかっています。その中のすべてを実践する事は難しいため、毎日の三度の食事を大切にすることが健康づくりの第一歩ではないでしょうか。私たちは研修会で学び、健康課から助言も受けつつ、健康に関する正しい情報を発信していきたいと思っております。

いずみ会では、「私たちの健康は私たちの手で」を合言葉に自分のため、家族のため、そして市民のために知り得た情報を伝えていきたいと思って活動しています。

また、会員研修も年数回行っております。料理研修会、管外研修会も楽しいですよ。今年度は、御津の「道の駅」で多様な牡蠣料理を実習してきました。

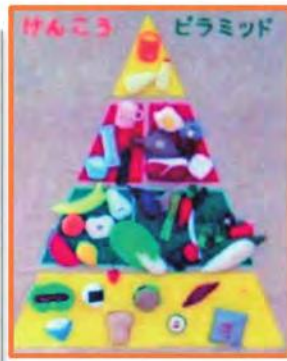
皆様も一緒に活動し、楽しい研修会に参加してみませんか。お待ちしております。



平成 30 年度

加西市いずみ会の活動

食育活動で健康な まちづくりを



食育教室

健康ピラミッド
いずみちゃんの健康うんちのお話
おやつを試食も



骨太クッキング

チーズ入りサラダも好評
小さなお子さんも食欲もりもり



親子 de クッキング

ロールいなり、子どもと一緒に巻いて良かったとの声

キッズクッキング

小学校 5, 6 年生

お互いに協力しながら後片づけまでばっちり！

シニアらくらくクッキング

減塩スキルアップ講座も兼ねた料理教室。
薄味でしかもおいしいと好評でした。



管外研修

道の駅「みつ」でカキパーティー

焼き牡蠣 牡蠣の湯引き
牡蠣のチーズ焼き 牡蠣ご飯
牡蠣お好み焼き白菜バージョン



3才児おやつ

スイートポテトもちの試食と紹介



牡蠣の話

【生食用と加熱用の違い】
生食用はきれいな水の中で養殖。やや小ぶり。
加熱用の方は自然の栄養をたっぷり受けてぷっくり。



My お食事レッスン

農大生の男子生徒が多く参加してくれて、
盛り付けも色よく飾っていました。

