

市町村健康増進計画等の推進に係る取組について（令和6年度）

市町村名	三股町		
事業名	健康バランス食周知事業		
対象者			
1 住民全体	<input checked="" type="checkbox"/>		
2 出生～児童・青年の世代	<input type="checkbox"/>		
3 働く世代	<input type="checkbox"/>		
4 高齢期	<input type="checkbox"/>		
5 その他	<input type="checkbox"/>		
その他の内容			
事業概要			
町健康増進計画のの行動目標「主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほとんど毎日の人の割合を増やす」を実現するため、広報みまたに専用コーナーを設け、管理栄養士により毎月旬の食材を使用したバランスのとれた献立を作成し住民への周知を図る。			
参加者数			
事業予算	40,000円		
事業効果等			
回数	広報掲載号	発行日	食生活向上員が、広報誌に掲載された献立を基に地区の健康づくり教室の題材として活用し、地域住民の食生活改善の周知に取り組んでいる。
1	令和6年 5月号	令和6年5月1日	
2	令和6年 6月号	令和6年6月1日	
3	令和6年 7月号	令和6年7月1日	
4	令和6年 8月号	令和6年8月1日	
5	令和6年 9月号	令和6年9月1日	
6	令和6年 10月号	令和6年10月1日	
7	令和6年 11月号	令和6年11月1日	
8	令和6年 12月号	令和6年12月1日	
9	令和7年 1月号	令和7年1月15日	
10	令和7年 2月号	令和7年2月1日	
11	令和7年 3月号	令和7年3月1日	
12	令和7年 4月号	令和7年4月15日	

課題等

写真・グラフ等

町の栄養士から  
**いきいきげんき!**  
毎月19日は食育の日

大人も一緒に「食育」  
健康バランス食実践のために

旬の食材はおいしい!栄養価が高い!安い!といったことを大切に。旬の食材を使った健康バランス食をご紹介します。ご家庭での献立にご利用ください。

12月の旬の食材  
・カリフラワー  
・ニンジン  
・カブ

※材料は全て1人分です

●主食/白ごはん  
234kcal 塩分0.2g  
材 料 ごはん150g

●主菜/白身魚のパセリソース  
190kcal 塩分1.4g  
材 料 白身魚70g、塩一小さじ1/10、コショウ少々、小葉ねぎ小さじ2、バター小さじ1/2、●パセリ15g、●ニンニクすりおろし小さじ1/2、●オリーブ油小さじ2、●塩一小さじ1/10、●レモン汁小さじ1/10  
作り方 ①ボウルにパセリのみじん切りと●の材料を全て混ぜ合わせる。  
②白身魚に塩コショウを振り、小葉ねぎをまぶし、バターを溶かしたフライパンで両面よく焼く。  
③皿に盛り、上からパセリソースをかける。

●副菜/カブのマリネ  
30kcal 塩分0.4g  
材 料 カブ50g、ニンジン20g、●油小さじ1、●砂糖小さじ1、●塩小さじ1/2  
作り方 ①ボウルに●の調味料を入れ混ぜ合わせる。  
②カブはいちょう切り、ニンジンは細切りにして①に漬け込む。

●副菜/カリフラワーのチーズ煮  
113kcal 塩分0.6g  
材 料 カリフラワー70g、スライスチーズ1枚、牛乳50g、①は、黒コショウ少々  
作り方 ①カリフラワーは小房に分けて耐熱容器に入れ、カブをかねて取りかきなますまで電子レンジで加熱する。  
②スライスチーズと牛乳を鍋に入れ、混ぜながら火にかける。沸騰まで煮詰めたら①を入れてしばらく煮込む。黒コショウをかける。

●もう一品/コーンフレークのツリー  
177kcal 塩分0.2g  
材 料 ホワイトチョコ20g、抹茶小さじ1/5、コーンフレーク8g、アラザンなど  
作り方 ①ホワイトチョコレートを割り入れ、湯船にかけて溶かす。  
②抹茶をふるい入れて均等に混ぜたらコーンフレークを加えて混ぜ合わせる。  
③タッキングシートを敷いたパットに②を積み上げるとし、ツリーの形をつくる。  
④アラザンなどをトッピングして冷蔵庫で冷やす。

問い合わせ：町健康管理センター ☎52-8461

町の栄養士から  
**いきいきげんき!**  
毎月19日は食育の日

大人も一緒に「食育」  
健康バランス食実践のために

旬の食材はおいしい!栄養価が高い!安い!といったことを大切に。旬の食材を使った健康バランス食をご紹介します。ご家庭での献立にご利用ください。

9月の旬の食材  
・シイラ  
・ズッキーニ  
・シイタケ  
・ブナシメジ  
・ピーマン

※材料は全て1人分です

●主食/ごはん  
252kcal 塩分0.2g  
材 料 ごはん150g

●主菜/シイラの春巻き  
345kcal 塩分1.1g  
材 料 シイラ80g、塩一小さじ1/12、こしょう少々、揚げ油1杯、①は、②は、スライスチーズ1枚、ニンジン40g、●春巻きの皮3枚、スライスチーズ1枚、小葉ねぎ少々、③は、④は、⑤は  
作り方 ①シイラを縦切りにし、塩こしょうを振り、●油を揚げます。  
②ズッキーニとニンジン5gを5mm程度の縦切りにする。  
③春巻きの皮に①と②、スライスチーズをのせて中央が窪むように折りたたむ。  
④小麦粉を水で溶き、③の三角の上部に糊付けして巻く。  
⑤⑥を180℃に熱した油で揚げます。

●副菜/きのこピーマンのオイスターソース炒め  
77kcal 塩分1.0g  
材 料 シイタケ20g、ブナシメジ30g、ピーマン40g、①は、小さじ2、②は、小さじ1/20、●オイスターソース小さじ1  
作り方 ①ブナシメジを縦切りにし、ブナシメジは5mm取りで小房に分ける。  
②ブナシメジを縦切りにし、①の調味料を炒める。  
③②に④を入れて炒め合わせる。

●副菜/ワカメスープ  
26kcal 塩分0.6g  
材 料 ワカメ乾10g、カットワカメ0.5g、水150g、①は、●鶏がらスープの素小さじ1/2、●塩小さじ1/10、②は、黒コショウ小さじ1/10、いりこ一握り  
作り方 ①ワカメを縦切りにする。  
②鍋に水とワカメを入れ、①を入れて煮る。  
③③に④と⑤と⑥と⑦を加える。

●もう一品/いりこもち  
104kcal 塩分0.0g  
材 料 いり粉15g、砂糖15g、熱湯15g、①は、打ち粉(いり粉)適量  
作り方 ①いり粉と砂糖をボールに入れてよく混ぜる。  
②①に熱湯を少しずつ加えながら手で混ぜ合わせる。  
③③に④を加えて、手で混ぜながら丸く成形する。  
④成形したもちを、手で軽く揉んでもいい。  
⑤まな板にラップをし、打ち粉をまいて④のちぎりで成形する。  
⑥⑥に打ち粉をしながらお好みの厚さに切る。

問い合わせ：町健康管理センター ☎52-8461