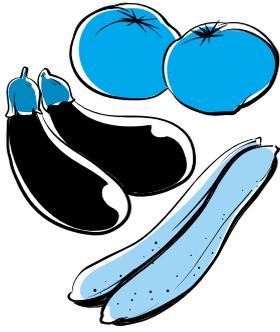


# 食べて健康な体を

## 食生活を見直しましょう



おなかいっぱい食べたよ

### 旬の地場野菜や 行事食

夏野菜の代表ともいえるキュウリの群馬県出荷量は全国一を誇ります。中でも、本市は県内市町村で第三位の産地。一年中、同じ野菜が並ぶ店頭では、旬を感じることめっきり少なくなりましたが、旬の野菜はビタミンの含有率が高くなるそうです。この季節、キュウリなど、地場の素材を料理に使い、積極的に食べたいですね。

じっとしていても、汗が噴き出してくる暑い夏。食欲が落ち、栄養のバランスも崩れがちです。夏バテを防ぐには、やはりしっかりと食べることが大事です。毎日の生活で大きな比重を占める食事。世界中の食品が店にたくさん並び、食べたいものがたやすく手に入る世の中ですが、一方で、食生活の乱れも指摘されています。健康をキーワードに楽しく楽しい食生活を送るにはどうしたら良いのか。今回は、保健センターで保健師、栄養士、食生活改善推進員さんに取材したことを中心にして記事をまとめました（担当は市民編集委員・柿本、大崎）。

また、土用の丑の日には、うなぎを食べた家庭も多いと思いますが、こうした行事食を食卓に取り入れることも、変化があつて良いのではないのでしょうか。

### 保健センターで 多彩な教室

保健センターでは、健康づくりのためのさまざまな教室が開催されています。

その一つが「食べて健康 食づくりセミナー・料理の基本」。野菜の切り方など、基本から教えてくれる講座です。材料はなぜ切るのでしょうか。第一には食べやすくするため。とても大切なことです。核家族などで家庭料理の伝承が難しくなってきた今、こうした教室の意義がますます大きくなってきました。また、六日には「親子の栄養

### 昆布とキュウリのあえ物

#### 材料（2人分）

だしを取った後の昆布	10	×	7
ミョウガ	2	個	
キュウリ	1	本	
ショウガの粗みじん切り	大さじ	1	杯
しょうゆ・水	各大さじ	1	杯
日本酒・みりん・昆布茶	各小さじ	1	杯

#### 作り方

キュウリの表面に塩を付けてこすり、水で洗う。  
キュウリ・ミョウガ・昆布をそれぞれ1大に切る。  
ボウルにしょうゆ・水・日本酒・みりん・昆布茶を入れて混ぜ、の材料とショウガを加えてからあえる。  
冷蔵庫で30分間冷やして出来上がり。

教室」が行われ、魚を食材にした調理実習に取り組む子どもたちの姿が見られました。

### 野菜たっぷりの ヘルシーメニュー

そのほか、各地区公民館などで、年間十九回にわたって「栄

養教室」が開催されています。今年のテーマは「郷土の素材を使ったヘルシーメニュー」。生活習慣病の予防には、一日三百五十の野菜を食べることが必要ですが、この献立ではその四割が一回の食事で摂取できるそうです。