

# 健康の輪

※健康の輪とは、運動・栄養・休養のバランスで健康が保たれるという意味です。

健康な生活を送るためには、毎日の食事が大きな力を与えています。今回は、梅雨時にお勧めのさっぱりメニューを、くまもとふるさと食の名人河野京子さん（北鹿野）にご紹介いただきました。いんげんの緑が鮮やかな初夏のメニューです。  
蒸し暑い梅雨の時期には、食欲が落ちたりしますが、酢を使った料理は疲れをとり、食欲も出してくれます。

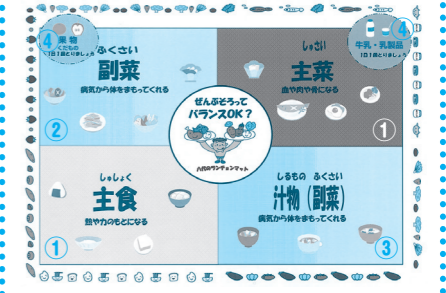


河野京子さん（北鹿野）

- ①《お刺身ちらしずし》  
【材料】  
ごはん 400g、すし酢 50cc、しば漬け（細かく刻んで） 40g、好みのお刺身 2人前、刻みのり少々、ミニトマト、わさび、醤油  
【作り方】  
1. 熱いご飯にすし酢としば漬けを加えさっくりと混ぜ皿に盛る  
2. お刺身を好みの大きさに切り、盛り付け、ミニトマト、刻みのりを飾る。
- ②《さやいんげんのさっくりかき揚げ》  
【材料】  
エビ 80g、さやいんげん 150g、塩・黒コショウ各少々、衣（薄力粉大さじ2、片栗粉小さじ1、ベーキングパウダー小さじ1/2、塩少々、オリーブオイル大さじ1、水40cc）揚げ油  
【作り方】  
1. エビは1センチのぶつ切りにし、塩コショウする。  
2. ボウルに衣の材料を入れ、泡だて器で混ぜ合わせる。  
3. 揚げ油を170度に熱し、1を2に合わせスプーンですくい入れ、カリッと揚げる。
- ③《グリーンアスパラの黒ゴマ和え》  
【材料】  
グリーンアスパラ 6本、ラディッシュ 3個  
A（黒すりゴマ大さじ3、オリーブオイル大さじ1、醤油大さじ1）  
【作り方】  
1. アスパラは固い部分を除き、1分間ゆで3cmに切る。ラディッシュは縦に4等分する。  
2. ボウルにAを併せ1を和える。
- ④《デザート ボンタン漬けとナッツのアイス（クリームチーズ入り）》

ご紹介いただいたメニューをランチョンマットに乗せてみましょう！

- ①は主食と主菜が一緒になったメニューです。主食と主菜の両方に置きます。
- ②③は副菜、汁物（副菜）のところに置きます。
- ④はフルーツと乳製品が入っていますので左右の小さな〇に乗ります。



### 旬を食べよう！ II アスパラガス II

アスパラガスは、βカロテン（ビタミンA）、ビタミンC、Eなどの栄養が豊富に含まれています。βカロテン（ビタミンA）は、皮膚や粘膜を健康に保ち、美肌効果のほか、眼の機能を正常に保ち、夜盲症（とりめ）を予防する効果があります。ビタミンCも、健康的な肌には欠かせない栄養です。

そのほかの栄養成分として、アスパラギン酸は、新陳代謝を活発にして、たんぱく質の合成を助け、美肌効果や疲労回復などの効果があります。

また、ルチンは、蕎麦にも含まれている栄養成分で、毛細血管を丈夫にして、出血しやすい人や動脈硬化、高血圧の人に効果があると言われています。

氷川町のアスパラガスは、JAやつしる電北町支所で46トンが出荷されており、道の駅物産館でも4トンが販売されています。

旬のこの時期にサラダや炒め物、和えものなどおいしく頂きましょう。

## 毎年6月は『食育月間キャンペーン』

### ★趣 向

食育推進基本計画において、毎年6月が「食育月間」と定められています。飽食の時代となった今、食事のスタイルも多様化し、いつでもどこでも好きな物が食べられるようになり、その結果、メタボリックシンドロームといった生活習慣病を招くことも多くなっています。

また一方では、遺伝子組換え食品、放射能の影響による出荷制限など、食物自身を取り巻く環境も目まぐるしく変化しています。

人は生涯「食」と付き合っていくもので、生きる上で欠かせないものです。作物の栽培から調理、消費に至るまで、広範囲に関わる「食」にこころを、一度ゆっくり考えてみませんか。

自身の食生活や食環境について、振り返って頂くためのきっかけ作りとして、このキャンペーンをぜひ、ご利用ください。

### ★主 催

八代保健所、九州農政局消費・安全部地域第二課

### ★協力機関

八代まちづくり株式会社 中心市街地活性化協議会、八代市本町2丁目振興組合

### ★実施内容および実施日

- ① パネル展示およびチラシ設置（担当：八代保健所、九州農政局）  
6月15日（水）から20日（月）（6日間）  
10時から18時（最終日は16時まで）
  - ② 食に関する相談（担当：九州農政局）  
6月18日（土）および19日（日）（2日間）  
10時から17時
  - ③ 栄養相談（担当：八代保健所管理栄養士）  
6月18日（土）および19日（日）（2日間）  
13時から17時
  - ④ 食育ランチョンマット作成（担当：八代保健所管理栄養士）  
6月18日（土）および19日（日）（2日間）  
10時から12時
- ※ランチョンマット作成参加募集人員 各日 親子5組まで

### ★開催場所

八代本町2丁目展示スペース（コア21ななめ前）

### ★お問い合わせ先およびランチョンマット作成申込み先

八代保健所 保健予防課  
☎ 33-130209  
九州農政局 消費・生活安全部 地域第二課  
☎ 35-17311

お問い合わせ先 氷川町役場 健康福祉課 保健予防係 ☎ 52-5852