

# ヘルスマイトコーナー

(食生活改善推進員) 上対馬支部

〔問い合わせ〕  
北福祉保健センター  
0920(84)2313

## まずは地域から「生ゴミを土に返して ごみを減らそう」

私たちは日頃食生活改善推進員として学習した内容を地域に伝達する活動をしています。10月6日には上対馬町琴地区で「生ごみリサイクル堆肥の作り方講習会」を開催し、ボカシ（米ぬかに乳酸菌などの有用微生物を増殖させたもの）の作り方や使い方を実演しました。

このボカシを生ごみにつけ浄化させると堆肥になり、畑で使用すると土がフカフカし、虫がつきにくいおいしい野菜がとれます。講習会には多くの人々が参加し、私たちも関心の高さに驚きました。

一人でも多くの方がご家庭でも実践されることを期待しています。



講習会でのボカシ作り実演の様子



いろいろな食材を組み合わせると、彩りがとってもキレイ！  
赤、黄、緑の3色がそろると自然と栄養バランスも良くなります。ラップごはんは子どもたちも大喜び☆

## ラップごはん



### 材料(4人分)

共通の材料)	精白米	320g
	グリーンピース	24粒
	人参	適宜
	ラップ・ビニタイ	12本

### 作り方

1. 米は普通に洗って炊く。  
炊きあがったごはんは60gづつ(一人分3個)ラップについで、ごはんボールを作って置く。
2. 顔をつくる材料、人参とグリーンピースはさっと茹で、人参は口の形に切っておく。

### 〈しらす干しごはん〉

〔	しらす干し	大さじ4
	黒ごま	8g
	食塩	0.8g
	*ごま塩をつくっておく	

ラップにしらす干しを広げて、ごはんボールをのせ、全体にまぶすようにつつむ。

人参とグリーンピースで顔を作る。  
ラップで顔をつつみ、上の部分にごま塩をふる。  
ラップを絞ってビニタイをむすぶ。



### 〈たまご巻きごはん〉

〔	卵	1個
	サラダ油	少量
	桜でんぶ	40g
	かつお節	小さじ1
	濃口しょうゆ	小さじ1

卵を割りほぐし、大きいフライパンで薄焼き卵を作り4つに切る。かつお節としょうゆを混ぜて、ごはんボールの中に入れる。ラップに卵をひいて、ごはんボールをのせて一度つつみ、グリーンピースと人参で顔を作り、桜でんぶでほっぺを作る。ラップで顔を包み、上の部分にも桜でんぶをのせる。ラップを絞ってビニタイをむすぶ。



### 〈そぼろごはん〉

〔	鶏ひき肉	100g
	薄口しょうゆ	小さじ2
	砂糖	小さじ1/2

鶏ひき肉を薄口醤油と砂糖で炒り煮してそぼろを作り、4等分する。ラップの上にごはんボールをのせ、グリーンピースと人参で顔を作る。ラップで顔をつつみ、上の部分にそぼろをのせる。ラップを絞ってビニタイなどでむすぶ。



### 1人分栄養価

エネルギー…445kcal、たんぱく質…20.4g、脂質…7.9g、カルシウム…112mg、塩分2.0g