

# ヘルスマイトコーナー

(食生活改善推進員) 厳原支部

〔問い合わせ〕  
南福祉保健センター  
0920(53)6111

## メタボリックシンドロームを 予防しよう。

念願であった公民館の料理講座を計画し、年4回にわたり、男性料理講座を実施しました。

皆さんとても熱心で、包丁の腕前には驚かされました。

「うす味でも、こんなに美味しく食べられるんですね。」と大変好評でした。



### 卵とじそば



#### 一人分栄養価

エネルギー.....414kcal  
たんぱく質.....22.6g  
食塩相当量.....2.3g

#### 材 料 (4人分)

ゆでそば.....	800g(4玉)
たまご.....	4個
鶏肉.....	120g
人参.....	40g
ねぎ.....	40g
にら.....	40g
油.....	小さじ2
A	しょうゆ.....大さじ3と1/3
	砂糖.....小さじ2
	みりん.....小さじ2
だし汁.....	4カップ

#### 作 り 方

鶏肉は小さく切る。人参は細めの薄切り。ねぎ、にらは3cm位の長さに切る。  
卵は1個ずつ別の器で割り、よくかきまぜておく。  
鶏肉を油で炒め、だし汁を入れて少し煮る。人参を加える。  
人参が煮えたら、Aの調味料を加え、ねぎとにらを入れ、卵を流し入れる。  
そばを盛った上に をかける。



### 『ヘルスマイト』新たに16名が仲間入り

7月から4回にわたり、食生活改善推進員(通称:ヘルスマイト)養成講習会を開催しました。この講座は、栄養や健康についての講義、運動・調理実習など、ヘルスマイトに必要な基礎的な知識を身につけるものです。

今後は、地域の健康づくりの担い手としてお役に立てるよう頑張りますので、皆さん、よろしくお願いします。