



3月15日（火）総合保健福祉センター里楽で、テレビ・ラジオ等でもご活躍されている高知割烹学校校長 高橋本先生をお招きし、「もう肩の力を抜いて！作って、楽しんで、いつまでも元気！！」～介護予防及び低栄養予防のための食事～と題し、津野町介護予防研修会が開催されました。

高橋先生からは、塩分・カロリー・バランスについて、市販お惣菜や市販調味料の活用方法等、低栄養予防の食事についてお話をいただきました。また、「一番健康を支える食事とは主食・主菜・副菜のバランスの良い食事」だそうで、【①主食：エネルギーになる】【②主菜：体を作る】【③副菜：体の調子を整える】【④プラス：乳製品・果物を摂りましょう】、それぞれの役割を果たし、元気な体を作っていくそうです。もちろん、バランスだけでなく食べる分量も大切で、自分にあった食事量を摂取することを心がけたいと感じました。

また、講話の後は高橋先生と津野町食改で調理した、高橋先生考案の低栄養予防メニューの試食会を行い、参加して下さった方がたに大変好評でした。ハキハキとした先生のお話はとても聞きやすく、終始笑いの絶えない和やかな講演会となりました。レシピの一部をご紹介しますので、ご家庭でも是非お試しください☆



鶏肉の津野しいたけ旨煮

（1人分材料）

- ・鶏もも肉 1/4～1/5 枚（60g）
- ・干し椎茸 中 1 枚（戻した物）
- ・さやいんげん（あき豆） 1 本（15g）
- ・サラダ油 小さじ 1
- ・米粉 小さじ 1
- ・京葱 1 cm ・生姜 2g
- ・水 50～70ml

◎（田舎みそ・砂糖 各大さじ 1/4・しょうゆ小さじ 1/2）

- ①干し椎茸は水に浸して戻し、短冊切りに。
- ②鶏肉は鍋に入れて高さ半分くらいの水を加えて火にかけて、表面をさっと茹で、ひとくち大に切ります。
- ③さやいんげんは斜め薄切りにします。塩（分量外）をまぶして置き、しんなりしたら水洗いします。
- ④京葱・生姜は刻みます。
- ⑤サラダ油で④と鶏肉を香りよく炒め、米粉を振り入れて溶くように水と◎の調味料を加えます。2分程ツヤよく煮てからめます。③のさやいんげんを散らして盛ります。

野菜の大豆まぜ

（1人分材料）

- ・白菜・春キャベツ 合わせて 70g

◎（蒸し（ゆで）大豆 30g・すりゴマ大さじ 1/2・砂糖小さじ 1/2・だししょうゆ大さじ 1/4）

- ①野菜は食べやすくひとくち大に切ってさっと茹でます。（電子レンジ可）冷まして水気を絞ります。
- ②◎の大豆は軽く重ってつぶして刻み、調味料と合わせて①と和え混ぜ、盛り付けます。

（津野町 船戸・郷ヘルスマイト）