

特集

のぼそう健康寿命

第4回

「明るく楽しい食卓が健康の秘訣!」



食べることは、私たちが生きていくうえで欠かすことのできないことです。特に、食事を味わっておいしく食べることは、身体的にも精神的にも非常に重要です。例えば、家族みんながそろった食卓は、団らんの場としてだけではなく、家族の健康状態を知るために重要な場でもあります。家族や仲間と一緒に語らいながら楽しく食事をすることで、充実した気持ちで食事を楽しむことができるのではないのでしょうか。

食事は単に栄養を摂取するためのものではなく、人生の大きな楽しみの一つとも言えます。コミュニケーションの場でもあり、健康の源です。毎日のことだからこそ、「こころ」と「からだ」においしい食事を味わって食べるのが大切です。

明るく楽しい食卓があなたの健康寿命を伸ばしてくれるかもしれません。

変わりゆく

ライフスタイルと食生活

ライフスタイルの多様ななどにより、家族みんなが集まって食事をする機会が減り、食生活も多様化しています。家族と一緒に食卓を囲まない「孤食」や同じ食卓でそれぞれ別のものを食べる「個食」など、家族そろって生活のリズムを共有することが難しくなっています。

また、一人暮らしの若者も外食などが多くなり、栄養が偏ったり、食事の時間も不規則になりがちです。

家族みんなで作って
楽しく食べよう!

こうした問題を解決するために、家族みんなで食事を作ることも大切なことです。



▲おやこ料理教室の様子
みんなで作ると楽しい!

子どものころから買い物や料理、片付けに至るまで経験することで、食生活に関する知識や技術が自然に身に付くことができるとは言いにくいでしょう。また、一緒に料理や食事をするのできつと家族の絆も深まるはず。そうしたことから市と食生活改善推進員会では、8月24日(土)におやこ料理教室を実施しました。教室では食生活改善推進員の指導のもと、体のために減塩も意識しながらピザやスープを作りました。参加した皆さんからは「家でも子どもと作りたい」、「楽しくお腹いっぱいになることができた」といった感想もいただきました。皆さんも家族そろって食事を楽しんでみませんか?



▲包丁を使ってキウイの皮むき
みんなに見守られて緊張します。

私たちが食事を楽しむ取り組みを推進しています！

「にららん」食堂」でみんなと一緒に食事をしませんか？

私たち「にららん」食堂」は20～60代の男性・女性が集まって活動しています。「月に一度くらい大勢でご飯を食べない？団らんして擬似家族みたいに食べるのいいよね！」そんな会話がこの活動を始めるきっかけでした。

共働きやひとり親家庭、夜勤の仕事でなかなか家族そろってご飯を一緒に食べれない家庭、様々な理由でみんなでご飯ができない人がいます。そういった方々のみんなでご飯を食したいという思いを実現したいと思っています。また、普段、一人で食事をしていて、本当は大勢でご飯を食べたいと思っている子がいることもわかりました。そうした子たちにみんなでご飯を食することを経験させてあげて、大人になって自分の子どもに同じ体験をさせたいという思いが連鎖していけばうれしいですね。

子どももお年寄りの方もみんなでご飯を食したい方はいつでもお越しください。私たちと一緒に楽しく食事をしませんか？



にららん」食堂
代表 内藤 慶子さん



◀みんなでおくとおいしい！



◀食後のデザートも楽しみの一つ！



◀配膳も自分たちで行います！



◀にららん」食堂の皆さん

にららん」食堂 開催日程

10月19日(土)	11時～14時
会場 螢雪寮	
11月16日(土)	11時～14時
会場 螢雪寮	
12月21日(土)	11時～14時
会場 ニコリ2階にら★ちび2	

■問い合わせ
にららん」食堂(内藤)
☎090-300688479



【材料（4人分）】

《生地》

- 強力粉……大さじ1
- 中力粉……大さじ1
- ベーキングパウダー……大さじ1
- 砂糖……大さじ1
- 塩……0.8g
- ヨーグルト……140g

《具材》

- 合い挽き肉……100g

- とまと……100g
- 玉ねぎ……100g
- オリーブ油……2g
- コンソメ……3g
- トマトケチャップ……30g
- 塩……0.4g
- こしょう……少々
- ピーマン……20g
- とろけるチーズ……60g

【作り方】

- ①強力粉・中力粉・ベーキングパウダー・砂糖・塩・プレーンヨーグルトをボウルに入れ、ひとかたまりになるまでこねる。
- ②ラップをかけ15分ほど寝かす。
- ③8等分し、手で叩いて丸く伸ばして、フライパンで焼く。↓
- ⑩へ

【具材・ミートソース】

- ④とまとは、皮をむく。
- ⑤玉ねぎは、みじん切り。
- ⑥鍋にオリーブ油を熱し、ひき肉を炒める。
- ⑦玉ねぎを加え、炒める。
- ⑧とまと・コンソメ・ケチャップを加え、少し水分をとばす。
- ⑨塩こしょうで味を整える。↓
- ⑩へ

【栄養量（1人分）】

エネルギー 3309kcal
食塩相当量 1.0g

健康づくり課 健康増進担当
☎23-43310

ポイント

ピザ生地にヨーグルトを使うのでカルシウムがUPします♪

フライパンを使って

「手作り簡単ピザ」

知っ得！食育ひろば — 食改推の簡単レシピ！ —