

地域の食生活を

応援する

『厚別区食生活改善推進員』

食生活改善推進員は、食を通じた健康づくりを地域に広めるボランティアです。子どもから高齢の方まで幅広い年代の方を対象に、栄養バランスの取れた食べ方や料理方法を紹介しています。9月には町内会の料理教室、



『揚げさんまの さっぱり味』

町内会の講習会で好評だった、旬の道産さんまを使ったレシピです。

つくりかた

- 一、さんまは三枚におろして四等分し、軽く塩・こしょうをふりかけ下味をつけておく
- 二、さんまに片栗粉をまぶし、油でから揚げする
- 三、玉ネギ・ニンジン・ピーマンをそれぞれ千切りにして、少量の油でいため、大根おろしとあえる
- 四、酢としょうゆで味付けし、さんまの上にかける



揚げさんまのさっぱり味

男性のための

料理サークル

ヘルシーコミュニケーショングループ
『男の食彩』

男の食彩は、料理が初めての男性も気軽に参加できる料理サークルです。「作ることで食べること、集うこと」で健康な生活を目指して、月に一度、自主的に活動しています。孫と一緒につくるおやつや、簡単朝ご飯など、毎月テーマに沿った料理を学んでいます。



『彩り野菜のじゃこ炒め』

『手作り弁当』（9月のテーマ）で学んだ簡単に作れる野菜たっぷりレシピです。

つくりかた

- 一、ピーマン、黄ピーマン、赤ピーマンを小さめの乱切り、ショウガをみじん切りにする
- 二、サラダ油で、ショウガ、ちりめんじゃこをいため、香りだしたら、ピーマンを加える
- 三、砂糖、酒、しょうゆで味付け
- 四、最後に、白ゴマをふりかける



彩り野菜のじゃこ炒め

厚別保健センター

厚別保健センターでは、乳幼児の栄養相談をはじめ、健康的な食生活に関する相談や離乳食講習会、野菜料理講習会や男性料理教室、食生活改善推進員養成講座などを実施しています。また、保健センターロビーでは栄養に関するパンフレットを配布していますので、気軽にお立ち寄りください。

このページに関するお問い合わせは

厚別保健センター

☎895-1881



▲8月に行われた野菜を使用した調理実習の様子。