



2012

<http://www.city.sapporo.jp/chuo/>

「食」で乗り切る、暑い夏



▲主食・主菜・副菜のバランスが取れた食事

今が旬の夏野菜▼



夏真っ盛りの8月。この季節を乗り切るためには、栄養バランスの良い食生活を規則正しく続けるようにすることが大切です。

今月号では、夏を乗り切るための食生活のポイントやおすすめ料理などを紹介します。

編集：中央区市民部総務企画課広聴係 〒060-8612 札幌市中央区南3条西11丁目
☎011-231-2400（内線224） Fax011-231-6539

地域FM番組「中央区だより」
ラジオカロスサッポロ（FM 78.1 MHz）毎週金曜11時30分～

人口	226,409人（前月比 +240）
男	102,575人
女	123,834人
世帯数	125,334世帯（前月比 +167）
	平成24年7月1日現在

「食」で乗り切る、暑い夏

まずは食事から

札幌にも暑い夏がやってきました。今年は家庭や会社で電力量の一層の削減が求められており、空調温度が高めに設定されるなど「節電の夏」でもあります。

そんな夏を乗り切るには、健康づくりの三要素と言われる「栄養・運動・休養」を十分に取ることが大切です。

その中でも、特に栄養、食事のバランスを崩すと体力が低下し、夏バテを招くこともあります。

また、汗をたくさんかいたときには少量の塩分も補いましょう。

左欄の「食生活のポイント」を参考に見ましましょう。

脱水症状や熱中症に注意

脱水症状や熱中症を防ぐためには、小まめな水分補給が大切です。

ただし、冷たいものを一気に飲むと、胃腸の働きが弱まり、食欲不振や消化不良を引き起こすことがあるので、水などを数回に分けて少しずつ取る

ようにしましょう。

また、汗をたくさんかいたときには少量の塩分も補いましょう。

食に関する知識を深めませんか

中央区では、区民が食に関する知識を深め、健康な生活を送れるよう、食生活改善推進員（下欄）や区内の専門学校と連携しながら、セミナーや料理教室などを行っています。ぜひ参加してください。

中央区では、区民が食に関する知識を深め、健康な生活を送れるよう、食生活改善推進員（下欄）や区内の専門学校と連携しながら、セミナーや料理教室などを行っています。ぜひ参加してください。

夏に気を付けたい

食生活のポイント

○しっかりとろう！1日3食

毎日3食を取ることは、食生活の基本です。食事では、主食（ご飯・パンなど）、主菜（肉・魚・卵・大豆製品など）、副菜（野菜など）をバランス良く取ることが大切です。

○タンパク質も大切

タンパク質は、肉や魚、卵や大豆などに多く含まれており、不足すると体力の低下を引き起こします。

○ビタミンB₁で疲労回復

豚肉や玄米などに多く含まれるビタミンB₁は、炭水化物をエネルギーに変えるので、疲労回復に効果的です。

○ビタミンCで抵抗力を向上

ビタミンCには、ストレスや暑さに対する抵抗力を高める働きがあり、野菜や果物に多く含まれています。

○薬味や香辛料で食欲アップ

ショウガやシソ、ワサビなどを料理に加えることで食欲が刺激されます。

食事で工夫していることは？

中央区食生活改善推進員協議会の会長を務める村田多輝子さん（写真前列右）は「食事は栄養のバランスが大切」と話します。

「夏はどうしても食欲が落ちるので、麺類などで済ませがち。でもトマトやキュウリなどの夏野菜で、少し彩りを添えると食欲が増しますし、バランスも良くなるんですよ」と食欲を増進させるコツを教えてくださいました。



▲地域の皆さんに料理の楽しさを教えます

主な活動としては、地域の方々に講座で習った料理を披露する「伝達料理」や、高齢の方への食生活のアドバイス、試食などを行う「すこやか食育支援事業」を行っています。また、中央保健センターの食育事業「みんな元気!!食育体験レストラン」の料理教室で講師を務める（上記写真参照）など、活動は多岐に渡ります。

地域に広げる「食」の大切さ

中央区食生活改善推進員

料理の楽しさや、地域にしているのが、食生活改善推進員です。中央区では現在188名として「私たちの健康は私（平成24年7月9日現在）たちの手で」を合言葉に活動が活躍しています。

♪今が旬“夏野菜”をつかった簡単レシピ♪

中央区と光塩学園調理製菓専門学校は食を大切にする心を育む「食育」を推進することを目的とした「食育に関する連携協定」を結び、親子を対象とした料理教室などを協働で行っています。今年も10月に行われる予定（詳細は広報さっぽろ9月号に掲載予定）ですので、ぜひご参加ください。

ここでは、同校のシェフがすすめる夏野菜を使った簡単レシピをご紹介します。ご家庭でも一度お試しください。



▲昨年の食育セミナー in 光塩の様子

—材料（4人分）—

- タマネギ・・・・・・・・1個
- ズッキーニ・・・・・・・・1/2本
- 赤パプリカ・・・・・・・・1/2個
- 黄パプリカ・・・・・・・・1/2個
- ニンジン・・・・・・・・1/3本
- キュウリ・・・・・・・・1/2本
- ミョウガ・・・・・・・・4本
- マリネ液 { 白ワインビネガー・350^{ミリリットル}
- 水・・・・・・・・350^{ミリリットル}
- グラニュー糖・・・・60^{グラム}
- ローリエ・・・・・・・・1枚
- 塩・・・・・・・・3^{グラム}
- 黒コショウ(粒)・・10粒



野菜のマリネ

【1人分：64kcal/野菜量：156g】

この料理は、食材を余すことなく使うことができますので、エコにつながります。

また、キュウリは全体の90%以上が水分なので、夏の水分補給にはぴったりの野菜ですよ。



なかむら りゅうじ シェフ
西洋料理 中村 竜司

—作り方—

- 1 鍋にマリネ液の材料を全て入れ、火にかける。
- 2 タマネギ、ズッキーニ、パプリカ、ニンジン、キュウリを一口大に切っておく。
- 3 1の液体にニンジンを入れ、少し煮て火を止める。残りの野菜を入れてゆっくりと冷まし、冷えたら容器に入れ冷蔵庫で保存する。

この料理は、沸騰したお湯の余熱で鶏肉に火を通すので、暑い夏でも火をあまり使わない省エネ料理です。

また、トマトは栄養価が高く、体を冷やすとも言われているので、夏にはぴったりの野菜ですよ。



みなかみ たかし シェフ
中華料理 皆上 敬司

ゆわらか茹で鶏の特製ソースがけ

【1人分：330kcal/野菜量：71g】



—材料（4人分）—

- 鶏レッグ・・・・・・・・4本
- キュウリ・・・・・・・・1/2本
- トマト・・・・・・・・1個
- 大葉・・・・・・・・4枚
- ゴマソース { ゴマドレッシング・大さじ6
- ネギ(みじん切り)・50^{グラム}
- ショウガ(みじん切り)・10^{グラム}
- 塩・・・・・・・・0.4^{グラム}
- しょうゆ・・・・・・・・大さじ2
- 上白糖・・・・・・・・小さじ1
- ゴマ油・・・・・・・・大さじ1
- ラー油・・・・・・・・大さじ1

—作り方—

- 1 大きめの鍋でたっぷりお湯を沸かし、鶏レッグ（手羽や手羽元でも可）を入れる。再沸騰したら火を止め、ふたをして約40分そのままにする。竹串などで、中まで火が通ったか確認し、火が通っていない場合は、もう一度沸騰させる。
- 2 ゴマソースの材料を混ぜ合わせる。ラー油はお好みで。
- 3 鶏肉を湯から引き揚げ、骨ごと5～6等分にし、皿に盛り付け、ゴマソースをかける。キュウリやトマト・大葉など、家庭にある野菜を添えてサラダ風に。

気を付けよう！この季節

夏は食中毒菌にも注意が必要です。「つけない・ふやさない・やっつける」を合言葉に、まな板・包丁・布巾を熱湯や消毒剤で殺菌・消毒するとともに、食品の管理にも気を付けましょう。

☆☆☆☆☆



今月号から4回シリーズで、中央区食育マスコット「モリス」が野菜を使ったレシピを紹介させていただきます。

1日3食しっかり食べ、栄養のバランスにも気を付けながら、暑い夏を乗り切りましょう。

《問い合わせ先》

◎「食」について
健康・子ども課

☎(511) 7221

◎レシピについて

光塩学園調理製菓専門学校
☎(221) 3355

情報 オアシス

消すまでは 出ない行かない 離れない

区役所関連施設

市コールセンター ☎222-4894

- 中央区役所 ☎231-2400(南3西11)
- 中央保健センター ☎511-7221(南3西11)
- 中央区土木センター ☎614-5800(北12西23)
- 中央区民センター ☎271-1100(南2西10)
- 旭山公園通地区センター ☎520-1700(南9西18)

- 大通公園まちづくりセンター ☎251-6353(北1西9)
- 東北まちづくりセンター ☎251-8119(北2東2)
- 苗穂まちづくりセンター ☎261-3669(北1東10)
- 東まちづくりセンター ☎241-1696(南2東6)
- 豊水まちづくりセンター ☎521-0204(南8西2)
- 西創成まちづくりセンター ☎521-2384(南5西7)
- 曙まちづくりセンター ☎511-0116(南11西10)
- 山鼻まちづくりセンター ☎511-6371(南23西10)
- 幌西まちづくりセンター ☎561-3256(南11西14)
- 西まちづくりセンター ☎561-7124(南6西13)
- 南円山まちづくりセンター ☎561-2472(南9西21)
- 円山まちづくりセンター ☎611-3367(北1西23)
- 桑園まちづくりセンター ☎621-3405(北7西15)
- 宮の森まちづくりセンター ☎644-8760(宮の森2-11)

節電します。

さっぽろの未来を “明るく”するために



2012 市電フェスティバル

市電と市電沿線の魅力を再発見していただくため、今年も市電フェスティバルを開催します。

▽内容 露店、ゲームコーナー、ステージイベント、ミニてつくん、市電の会コーナー、市電と綱引きなど市電

と触れ合うイベント多数。▽日時 8月26日(日)10時～16時(雨天決行)。荒天時、一部規模縮小あり。▽会場 電車事業所(南21西16)・隣接グラウンド(南22西15)。※駐車場がありませんので、公共交通機関をご利用の上、お越しください。

〔詳細〕市コールセンター ☎(222) 4894

国民健康保険料の納付と夜間延長について

8月末は平成24年度国民健康保険料第3期分の納期限です。納め忘れないようお願いします。

なお、保険料を納付できない特別な事情(証明書類が必要)があり、平日の17時15分までに区役所へお越しになれない方に対して、夜間延長を行

ますのでご利用ください。▽夜間延長 8月27日(月)、28日(火)の20時まで。※夜間延長は、庁舎南側玄関からお入りください。

〔詳細〕保険年金課収納一・二係 ☎(231) 2400



事業所でのごみ排出ルール



商店や事務所、飲食店などの事業所で発生したごみ(紙くず・飲食物の容器や包装なども対象)の処理などは、原則として個々の事業所が行うよう法律で定められています。

ごみが発生した場合には、その種別によって市の処理施設に自ら搬入するか許可業者に依頼することになります。

交通事故発生件数

	発生件数	死者数	傷者数
中央区	711 (-72)	3 (+2)	809 (-111)
札幌市	3,499 (-511)	12 (+5)	4,045 (-637)

※平成24年累計・7月23日現在。
()は前年比

(いずれも有料)。なお、一般家庭用ごみステーションへの排出はできません。また、許可されていない施設での焼却や不法投棄は処罰の対象となります。

〔詳細〕環境局事業廃棄物課 ☎(211) 2927

夏休み ファミリー自由開放

▽内容 家族を対象に多目的ホールを卓球・バドミントンそれぞれ半面ずつ開放します。

▽日時 8月18日(土)13時～17時。

▽会場 旭山公園通地区センター(南9西18)。

▽持ち物 上靴。ラケットやボール・シャトルなどの用具。
▽費用・申込 無料・不要。当日、直接会場へ。

※動きやすい服装でお越しください。

▽詳細 旭山公園通地区センター
☎(520) 17000



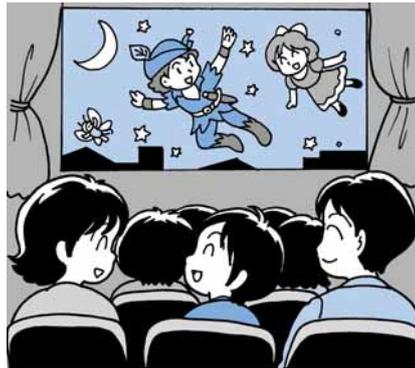
夏休み映画鑑賞会

▽内容 デイズニー映画「ピターパン」。

▽日時 8月18日(土)10時30分～12時(予定)。

▽会場 旭山公園通地区センター

ター(南9西18)。
▽定員・費用 200人・無料。
▽申込 不要。当日、直接会場へ。



※駐車場が狭く大変混み合いますので、ご来館の際には公共交通機関をご利用ください。

▽詳細 旭山公園通地区センター
☎(520) 17000

地区センター講座

インターネット活用講座 (全6回)

▽内容 インターネットの基本を学習し、上手な検索方法の習得、ショッピングや予約を通して安全な使い方を学びます(パソコンは同センターで用意します)。

▽日時 8月27日(月)・29日(水)・31日(金)・9月3日(月)・5日(水)・7日(金)の18時30分～20時30分。

▽会場 旭山公園通地区センター

▽会場 旭山公園通地区センター(南9西18)。

▽対象・定員 区内在住かつ勤の18歳以上で文字入力できる方(高校生を除く)・20人。
▽費用 3千800円(受講料)・千700円(教材費)。

▽持ち物 筆記用具。

▽申込 8月16日(木)13時30分同センター1階ロビーで(電話不可)。

※開始時点で定員を超えた場合は抽選。定員に満たない場合は、引き続き窓口で先着順に受け付け(8時45分～17時(日曜日を除く))。
※費用は申し込み時にお支払いください。納入された費用の払い戻しはできません。

※受講者が少ない場合は講座を中止することがあります。

▽申込詳細 旭山公園通地区センター
☎(520) 17000



計画停電について

計画停電が実施された場合、札幌市の各施設についても停電による影響を受け、一部使用できなかったり、設備が機能しなかったりすることが想定されます。

貸室の予約やイベントへの参加については、できるだけ事前に各施設や主催者にお問い合わせください。
※全市版1ページ「計画停電に備えましょう」もご覧ください。

始めてみよう！ 節電アクション!!

一人一人が節電の意識を持ちながら行動することで大きな節電効果を生み出します。

この夏の節電にご協力をお願いします。



▶ご家庭で取り組める節電をご紹介します!!「見せよう!さっぼろの節電力!!」は区役所で配布しています。

夏は外出する機会が多くなる時期です。交通ルールや交通マナーをきちんと守りましょう。

広告

子育て掲示板

～子育てに役立つ情報を提供するコーナーです～

【エンジョイマタニティクッキング】

妊娠中に必要な栄養とバランスのよい食事の作り方について学ぶ料理教室です。

- ◆日時 8月30日(木)10時～12時30分（受け付けは9時45分から）。
- ◆会場 中央保健センター2階講堂・栄養実習室（南3西11）。
- ◆対象 区内在住で初めてのお子さんを迎える妊娠5～7カ月の方。
- ◆定員・費用 25人・無料。
- ◆持ち物 母子健康手帳、エプロン、三角巾、スリッパ、手拭き用タオル、筆記用具。
- ◆申込 8月13日(月)9時から電話で（ファクス不可）。先着順。

（申込・詳細） 健康・子ども課 ☎511-7221

【子育てボランティア講習会受講者募集】

子育て家庭を応援するボランティア活動を始めてみたい方向けの講習会です。

「ちょこっと子育ておたすけ隊」として活動してみませんか。

- ◆内容 子育て支援の必要性、親子との関わり方などの講話や遊びの実技、子育てサロン体験など。
- ◆日時 9月4日(火)、6日(木)の2日間1コース。いずれも10時～12時。
- ◆会場 中央保健センター（南3西11）。
- ◆対象 子どもが好きな方、ボランティア活動に関心のある方。
- ◆定員・費用 15人・無料。
- ◆申込 8月16日(木)9時から電話で。先着順。

（申込・詳細） 健康・子ども課子育て支援係
☎511-6399

【みんな元気!!食育体験レストラン】

※この「レストラン」は事業名です。

<カロリー計算の教室>

食事のカロリーや栄養バランスが気になる方、カロリー計算を学びませんか？

- ◆内容 講話：「バランスのよい食事とは」。演習：「計算しましょう。食べ物のカロリー」。
- ◆日時 8月29日(水)、31日(金)（2日間1コース）13時30分～15時30分（受け付けは13時15分から）。
- ◆会場 中央保健センター2階講堂（南3西11）。
- ◆対象 区内在住で全日程参加できる方。
- ◆定員・費用 30人・無料。
- ◆持ち物 筆記用具、電卓。
- ◆申込 8月14日(火)9時から電話で（ファクス不可）。先着順。

（申込・詳細） 健康・子ども課 ☎511-7221



【両親教室】

ご夫婦で赤ちゃんを迎える準備をしませんか？

- ◆内容 講話・育児実習・妊婦疑似体験など。
- ◆日時 9月7日(金)18時30分～20時30分（受け付けは18時から）。
- ◆会場 中央保健センター2階講堂（南3西11）。
- ◆対象 区内在住で11月～25年1月に出産予定の初妊婦およびその夫。
- ◆定員・費用 40組(80人)・無料。
- ◆持ち物 母子健康手帳、テキスト「わが家に赤ちゃんがやってくる」。
- ◆申込 8月13日(月)9時から電話で（ファクス不可）。先着順。

（申込・詳細） 健康・子ども課
☎511-7221



近くに横断歩道があるときは、面倒だと思わずに、必ず横断歩道まで行って横断しましょう。

中央区民講座
はじめてのフラメンコ

(全4回)



▽内容 基本ステップ・手の動きなどフラメンコの基礎を学びます。

▽日時 9月6日～27日の毎週木曜日18時45分～19時45分。

▽会場 中央区民センター2階区民ホール(南2西10)。

▽対象 区内在住か在勤の15歳以上の方(中学生を除く)。

▽定員・費用 20人・千200円。

▽申込 8月20日(月)～26日(日)の9時30分～17時に同センター1階窓口か電話で(土・日可)。

※費用は、申し込み期間中に同センター1階窓口でお支払いください。また、応募者が少ない場合は講座を中止することがあります。

▽申込・詳細 中央区民センター運営委員会 ☎(271) 1100

中央区民センター
囲碁大会参加者募集

▽内容 初級・中級・上級のクラスごとのハンデイ戦。

▽日時 9月20日(木)9時30分～16時(受け付けは9時～9時20分)。

▽会場 中央区民センター1階娛樂室(南2西10)。

▽対象 区内在住か同センター1階碁開放を利用している方。

▽定員・費用 各クラス24人・300円(申し込み時にお支払いください)。

▽申込 9月5日(水)10時から同センター1階ロビーで受け付け。先着順。

※定員に満たない場合は9月16日(日)まで引き続き同センター窓口にて受け付けます。

▽申込・詳細 中央区民センター運営委員会 ☎(271) 1100



8月は「道路ふれあい月間」です。交通ルールを守ってみんなが安心して利用できる道路にしましょう！

モリスのもりもりレシピ

第1回 野菜摂取強化月間

皆さんこんにちは。ぼくは中央区の食育マスコット「モリス」です。



～ 自己紹介 ～
名前：モリス (エゾリスの男の子)
名前の由来：モリ食べるリス
好きな食べ物：野菜と果物
特技：料理

今回からシリーズ(4回)で、ぼくの大好きな野菜の豆知識とおいしい野菜レシピを紹介するよ。

【野菜摂取強化月間とは?】
市民の皆さんが野菜をたく

健康・子ども課 ☎(511) 7221

と1皿分の野菜料理をプラスすれば目標量を達成できそうですね!

【野菜をもっと食べよう!】
皆さんが毎日の食事で手軽に野菜摂取量を増やすことができるように、野菜摂取強化月間レシピ「野菜をもっと食べよう。」を配布しているよ。

野菜には、体の調子を整えて病気になるにくくするビタミン・ミネラルや、腸の動きを良くする食物繊維が豊富に含まれているんだ。1日に1皿70g程度の野菜料理を5皿分(350g以上)食べることがおすすめされているよ。

【札幌市民の野菜摂取状況】
成人の1日の平均野菜摂取量は、293gで野菜が不足気味なんだ(平成23年札幌市健康・栄養調査より)。だけど、あ

次回もお楽しみ
紹介するの
で、ぜひ
作ってみ
てね!



おすすめ野菜レシピ

ヘルシー麻婆なす
【1人分：132kcal/野菜量77g】

—材料(4人分)—

- 豚ひき肉.....160g
- ナス.....3本
- 長ネギ.....1/2本
- しょうゆ.....大さじ1.5
- みそ.....大さじ1
- オイスターソース.....大さじ0.5
- おろしニンニク.....1かけ分
- おろしショウガ.....1かけ分
- 水.....1カップ
- (好みで) 豆板醤.....小さじ1
- 水溶き片栗粉
- 片栗粉.....大さじ1
- 水.....大さじ2

—作り方(油を使わず作ります)—

- 1 ナスは食べやすい大きさに切る。長ネギは粗みじん切りにする。
- 2 フライパンにAを煮立て、ひき肉、長ネギを加えて混ぜる。肉の色が変わったらナスを加えてひと混ぜし、ふたをして煮る。
- 3 ナスに火が通ったら弱火にし、水溶き片栗粉をダマにならないようにかき混ぜながら加え、とろみをつける。

▲中央保健センターなどで配布中!

ふれあい写真館



市立中島中学校（南12西7）の2年生の生徒やPTA役員により、同校校舎東側花壇への花植えが行われました。



中島中学校
6/22



◀市電沿線の歩道を彩っています。

ふれあいフラワー事業

※中央区で取り組んでいる「元気なまちづくり支援事業」の一つで、花を植えることで地域との交流や環境美化を行う取り組みです。



JR 桑園駅前広場
6/22

JR桑園駅職員や地域住民などにより、同駅駅前広場（北10西15）の花壇への花植えが行われました。



駅利用者の憩いの場となっています。▶

市立山鼻小学校（南14西10）の児童や行啓通商店街の関係者などにより、「ふれあい花いっぱい運動」が行われました。



山鼻小学校と
行啓通商店街
7/3、5



◀地域の人たちと一生懸命植えました。

藻岩山ファミリー登山



アタック・ザ・531M
6/24

中央区スポーツ推進委員会と中央区役所主催の藻岩山ファミリー登山「アタック・ザ・531M」が開催されました。

もいわ山観光施設の改修工事が終了し、このイベントとしては3年ぶりに山頂までのルートで実施され、参加者111人全員が約2.8kmの道のりを登り切りました。

▲頂上目指してアタック！