



～2019年度県央エリア年間テーマ～ 「くらしと産地をつなげて、県央エリアの輪を拓けよう！」



～食べ物を選ぶ力を身につけよう～ 「生涯、健康に過ごすためには？」

欠かせないたんぱく質の量を、世代に合わせて上手に摂ることでした。

10月1日(火)に、大和市文化創造拠点シリウスにて、
管理栄養士の江木敬子さんを講師にお迎えし、学習会を開催しました。



『生涯、健康で過ごす食生活とは？』

どんなことに、気をつければよいのでしょうか？

からだは、たんぱく質でできているので、たんぱく質の摂り方が大切。



- ・成長期は、体重あたり、大人の1.5倍のたんぱく質が必要となる。
- ・成人期は、量と質を考えて摂取することが必要。塩分にも気をつける。
40歳を過ぎると、1年に5%ずつ筋肉が減っていくのと、からだは日々作り変えているので、毎日毎日、たんぱく質が必要となる。
- ・高齢期ほどしっかりと、若い時と同等量のたんぱく質を食べないといけない。

私は鶏肉の皮がからだに良くないと思い食べていませんでしたが、先生に摂りすぎが良くないだけで、からだに悪いわけでないと言われていただき、思い違いを学びました。

生涯しっかりとたんぱく質を摂り、ウォーキングなどの運動を出来るだけ続けて行こうと思います。NN



「産直小麦の冷凍うどん」で作る 《うどんすき》

木枯らしが吹く寒い夜にも、夕方遅く帰宅して忙しい食事作りの時にも、ピッタリのポカポカ&ラク楽メニューです。

だし汁に、醤油・みりん・酒または「素材がいきる白だし」を入れて薄味の煮汁を作ります。冷凍うどんの上にお好きな具材を乗せて、寄せ鍋のようにいただく大阪の郷土料理です。

我が家の定番具材は・・・

- えび天・かまぼこ・鶏肉又は豚肉・油揚げ
- 椎茸・たけのこ・長ネギ
- 彩りに青味野菜とゆで卵

火が通ったら、煮汁と一緒に取り鉢に取り分け、お好みの薬味をかけていただきます。



MC

メンバーのお気に入り VOL.96

私のお気に入りは、『産直小豆 ゆであずき』です。
こちらは北海道十勝 JAおとふけ産の小豆を使用した、粒がふっくらと炊き上がった「ゆであずき」です。
小豆を家で炊き上げるのは時間と手間がかかって少し面倒・・・と、思った時にパッと取り出し簡単にアレンジしてしまうのが私流。

お正月には、お餅を入れて“おしるこ”や“ぜんざい”に。お彼岸には、「ゆであずき」を煮詰めて“おはぎ”に。
今年の夏は、子どもと一緒にアイスや羊羹を作り、暑さを吹き飛ばしました！

何と言っても、少量パウチなので余すことなく使い切れるのがとても便利な点です。



パルシステムレシピサイト「だいだこログ」でもゆであずきを使ったレシピを公開しています、ぜひご覧ください！

YY