

# 篠栗 元気もん情報

Sasaguri "Genki-mon" Information

VOL. 10

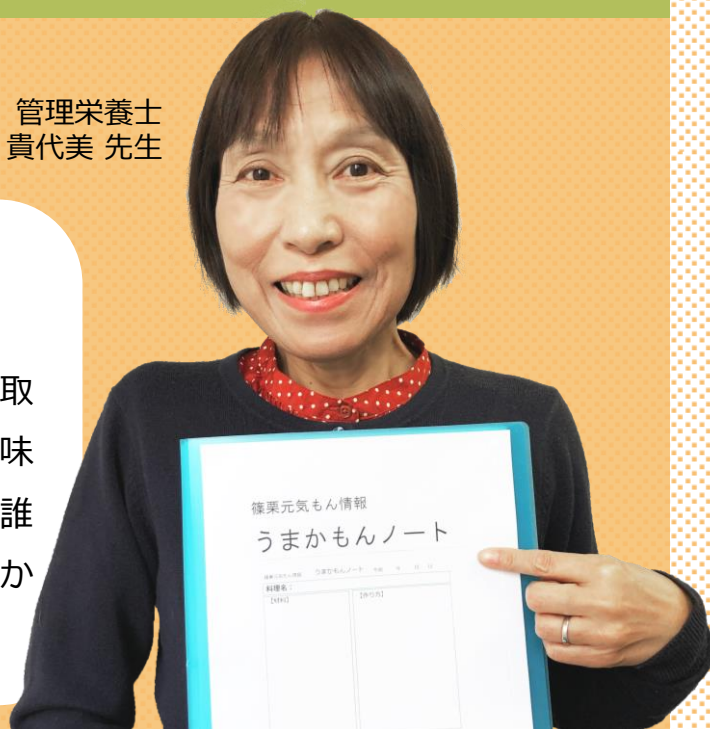


楽しい食生活を!

管理栄養士  
蒲池 貴代美 先生

## 食生活に関心を持つことは 心も体も元気にします

新型コロナウイルス感染症予防の為、食を取り巻く環境が様変わりしました。しかし、美味しいものを食べる、作る、興味を持つことは誰にとっても楽しいことです。食を楽しむことから生き生きとした毎日を過ごしましょう。



## 「食べる」ことには栄養摂取以外にも大切な役割があります



### ピンチをチャンスに! 今こそ食生活を見直そう

外出自粛で外食・会食・買い物などの機会が以前より減少しました。さらに巣ごもり生活で活動量が減り食欲も低下し、料理をすることもおっくうになりがちです。偏食や少食、欠食などの不規則な食事は、栄養バランスを崩し低栄養を引き起こす恐れがあります。

こんな時だからこそ日常の食生活に目を向けてみましょう。**自分の食べている食事に関心を持つということは、栄養素を適切に摂取し健康な体を保つためだけでなく、生活の意欲や楽しみの源になります。**おうち時間が増えた今、食生活を見直し楽しく食べて、はつらつ「元気もん」を目指しましょう。



### 身近な料理を書き留めて 次世代へ伝えましょう

食生活の自由帳として篠栗元気もん情報オリジナルの「**うまかもんノート**」を提案します。毎日の献立や行事食などを自由に書き留めてみましょう。調理する時や後から思い出して書き留めることは、**栄養バランスの見直しになるだけでなく、おいしい料理の記録として残すことができます。**

**篠栗町の郷土料理や行事食も、毎日の味噌汁や煮物のように、我が家ならではの味として親から子へと伝えていきましょう。**

**食を通じた豊かな生活・食文化や食の知識・体験を次世代に伝えることは、シニアの皆さんの大切な役割です。**

# 「うまかもんノート」を作っちゃおう！

## 「うまかもんノート」とは？

食について何でも自由に書ける自由帳が「うまかもんノート」です。「うまかもんノート」には細かいルールはありません。詳しい分量や説明がわからなくても、材料やコツ、感想、イラストなどを自由に書き留めましょう。

### 料理を作られる方

「今日の晩御飯」「お得意料理」  
「郷土料理」「自慢のお漬物」  
・・・なんでもOKです。

### 自分で料理を作らない方

「なつかしいおふくろの味」  
「外食でおいしかった料理」  
・・・思いつくものを書いてみましょう。



## 使い方は自由なアイデア次第！

- ①親から子へ、我が家の味の贈り物
  - ②地域の味や郷土料理の紹介や貴重な記録
  - ③「いろいろ食べポ」(第4号で紹介)で食事のバランスチェック
  - ④自分だけの「食べ歩きグルメ本」
- ★バインダーにまとめれば、**あなただけの「うまかもんノート」**の出来上がりです。

## わたしのおすすめ料理

おひさま活動で高齢者の集いの場「すずめの学校」を運営する松尾久子さんに「うまかもんノート」を書いていただきました。

篠栗元気もん情報 うまかもんノート 令和2年11月24日

料理名: 野菜の肉巻き

<p>【材料】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・かしのもも</li> <li>・ごぼう</li> <li>・人参</li> <li>・さやいんげん</li> <li>・しょうが</li> </ul> <p>調味料</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・しょう油</li> <li>・うめ酒</li> <li>・みりん</li> <li>・赤とうがらし</li> </ul>	<p>【作り方】</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>①かしのもも、皮にフォークをさすをつける。厚さを均等に切る。</li> <li>②皮の方をフライパンでこげ目を付ける。</li> <li>③ごぼう、人参はかしの幅に斜め切り。</li> <li>④かしの肉を皮の上にして野菜を巻く。おせち巻き。</li> <li>⑤たこ糸でしるしを巻いて型を整えて煮込む。</li> <li>⑥最後の汁気がなくなるまで冷ます。</li> <li>⑦型くずれし、程度の厚さを切る。</li> </ol>
---	--

【なんでもメモ】

- ・水あめかあれば最後に入れればつけが出る。
- ・さんかんの甘煮。生いなりにはミチをのせて焼く。

「いろいろ食べポ」でチェック！使った材料に○をつけましょう。

さかな あぶら にく 牛乳製品 やさい 海藻 いも たまご 大豆製品 くだもの

「さあにぎやかにいただく」は東京都健康長寿医療センター研究所が開発した食品摂取多様性スコアを構成する10の食品群の頭文字をとったもので、ロコモチャレンジ！推進協議会が考案した合言葉です。



うまかもんノートは食べ物日記にもなりますね。味は一発勝負！食べた人が私の味を覚えていて、みんな喜んで食べてくれます。



おひさま活動「すずめの学校」松尾久子さん

★うまかもんノートは下記からダウンロードできます。  
篠栗町ホームページ「篠栗元気もん情報」第10号；わたしのおすすめ料理」  
★「さあにぎやかにいただく」は東京都健康長寿医療センター研究所が開発した食品摂取多様性スコアを構成する10の食品群の頭文字をとったもので、ロコモチャレンジ！推進協議会が考案した合言葉です。

- ◆監修：福岡工業大学 社会環境学部 教授 榎崎 兼司
- ◆協力：株式会社マस्पロ
- ◆お問い合わせ先：篠栗町地域包括支援センター

篠栗元気もん情報のサイトはこちらから



電話：092-948-6650 Eメール：f-tshien@town.sasaguri.lg.jp