

越生町 食育の会

越 生町食育の会は、食を通じて地域の健康づくりに貢献することを目的に活動しています。郷土料理の調理実習、学校行事や保健センター事業への協力を行っています。

現在、料理好きな23人の会員がいます。コロナ禍で、様々な活動が制限されていましたが、今は少しずつできることを行っています。

先日は、郷土料理「甘露梅」の調理実習を行いました。みんなで近況報告をしながら、季節の風物詩である梅しごと（梅の仕込み）をして充実した時間になりました。活動を通じて、ベテラン会員の料理のコツ、各家庭での料理の工



夫などを直伝してもらえのが食育の会の魅力です。これからも、食を通じて交流を深める楽しさ、食文化を継承していくことの大切さを、地域のみなさんに伝えていきたいです。



- 越生町食育の会の主な活動**
- ・郷土料理調理実習
 - ・小学生クッキング教室
 - ・越生中学校文化祭
 - ・体験学習（お菓子づくり）
 - ・保健センター事業の協力（食育レシピの作成など）



夏

野菜が美味しい季節となり、栄養価が高く健康づくりに役立つほか、地域ごとの楽しい食文化を知るきっかけにもなります。

越生町では、健康で心豊かに安心して暮らせるまちを目指して、令和3年3月に越生町健康増進計画・食育推進計画を策定しました。この計画では「食を通じて健康づくりと人間形成」を目指しています。

野菜は1日350g（小鉢5〜6皿以上）を摂取することが望ましいとされています。しかし、令和元年に行ったアンケート調査では、成人で達成できている方はわずか7%でした。

野菜にはビタミン、ミネラルや食物繊維などの栄養素が多く含まれています。また、エネルギーも低いので、料理に野菜を加えることで満腹感も増し、肥満の予防にもつながります。生活習慣病予防のために、もう1皿の野菜料理を増やすことを心がけましょう。今回は夏野菜の「なす」に注目して、越生町食育の会がおすすめする、簡単・美味

なすの栄養素

しい魅力的な郷土料理のレシピをご紹介します。

- **ナスニン**（ポリフェノールの一種）
皮の部分に多く含まれます。抗酸化作用があり、動脈硬化・がん・免疫低下の一因となる活性酸素を取り除いてくれます。
- **食物繊維**
皮の部分に多く含まれます。腸内環境を整えて便秘の予防や解消に役立ちます。また、食後の血糖値の急激な上昇を抑えたり、コレステロール値を下げたりする働きがあります。
- **カリウム**
摂り過ぎた塩分を排出し、むくみの改善や高血圧の予防に役立ちます。
- **βカロテン**
活性酸素を取り除き、免疫力を強化します。βカロテンは体内でビタミンAに変化し、皮膚や粘膜の健康を維持する効果があります。

越生町食育の会おすすめレシピ

●豆腐となすの肉味噌かけ●

- | | | |
|--------------|------------|---|
| 【材 料】 | 2人分 | 【作り方】 |
| 木綿豆腐 | 1/3丁 | 1) 肉味噌を作る |
| なす | 1個 | ①フライパンにごま油、みじん切りにした生姜、豆板醤を入れて火にかけ、ひき肉を加えて色が変わるまで炒め、よくほぐす。 |
| 豚ひき肉 | 50g | ②①にニラを加え混ぜ、aを入れて味をつける。 |
| ニラ | 1/4束 | ③水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。 |
| 生姜 | 1/4片 | 2) なすと豆腐を調理する |
| ごま油・豆板醤 | 適宜 | ①なすはへたを取り、ラップで包んで電子レンジにかける（600w3分程度）。加熱後、食べやすく裂いておく。 |
| みそ | 大さじ1/2 | a |
| 水 | 大さじ2 | |
| 醤油 | 少々 | |
| 砂糖 | 小さじ2 | |
| 水溶き片栗粉 | 適宜 | ②豆腐は湯通しする。 |
| | | ③豆腐となすを盛り付け、肉味噌をかける。 |



○おいしいなすの選び方
■ 表面にツヤ・ハリがあつて、キズがない
■ ヘタの切り口が新しく、トゲが尖っている
■ ずっしりとした重みがある

○なすの保存方法
採れたて、購入したてを食べるのが一番ですが、食べきれない場合には、正しく保存すると鮮度が保てます。
なすは5度以下になると、実が固くなるので、冷蔵所か冷蔵庫の野菜室で保存しましょう。
表面の水分をふき取り、ラップで一つずつ包み、ビニール袋に入れておくと鮮度が保てます。
冷凍する場合は、輪切りや乱切りなど使いやすい大きさに切って冷凍用の保存袋に入れます。使うときは、凍ったまま加熱調理しましょう。