

## 脱!

# 簡単に“マナー化献立”



さいたま市ヘルスプラン21（第2次）では、皆さんが取り組む健康づくりを推進しています。

今回は、「さいたま市地域活動栄養士会 バランス食の会」が献立を提案している『ひまわりの会』を取材してきました。

## いつもの“あの”調味料で新しい献立を提案！

岸町公民館の調理実習室に入ると・・・  
まるで女子高のようなにぎやかな笑い声。  
16人が4つの調理台に分かれて調理＆試食＆お皿洗い。  
その手際の良さは、さすが“お料理の先輩”！  
包丁片手に、調理中の会話にも花が咲きます。  
完成した5品は、彩りもキレイでデザート付き♪



この日のメニューは...  
大麦ごはん、五目とろろ、  
ぶりの柚子蒸し、れんこん団子汁、  
どら焼き



楽しそうなこの笑顔！



みんなで役割分担



完成♪

『男の手料理』教室や、上落合公民館、浦和ふれあい館でも開催しています。  
みなさんも一緒にいかがですか？

### 先生に聞きました

- Q 参加者の年齢層は？
- A 50歳代以上の女性が多いです。
- Q この活動に必要なものは？
- A エプロン、三角巾、会費(材料費・資料代で1,500円/回程度)です。

### 参加者さんに聞きました

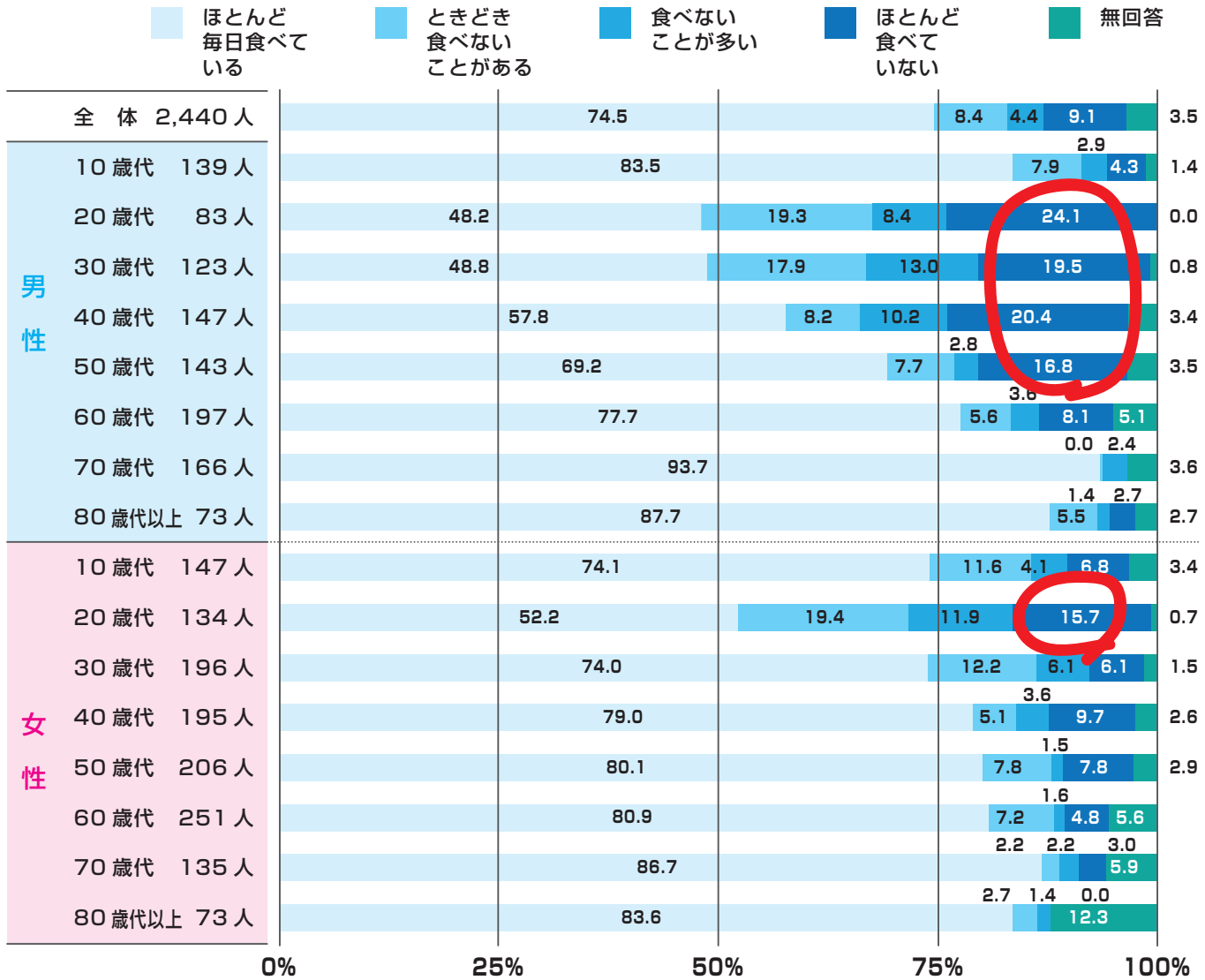
- Q この会の魅力って？
- A 習ったレシピを家で作れる＆家族にも好評です。
- A 手の込んだ料理ではなく、普段、家にある調味料で作れるのが良い♪

# さいたま市民の朝食事情とは？

## 朝食を「ほとんど食べていない」のは働き盛り世代が多い

平成 28 年度にさいたま市民 5000 人を対象とした市民調査で、朝食を「ほとんど食べていない」人の割合は、男性は 20 歳代～ 50 歳代が 15%を超え、特に高くなっています。

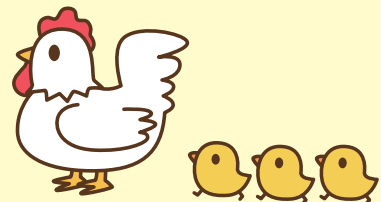
また、女性は 20 歳代（15.7%）が最も高くなっています。



出典：平成 28 年度さいたま市健康づくり及び食育についての調査より

## 朝食の効果

- ① 眠っていた脳や身体を活性化させる
- ② エネルギーの補給
- ③ 一日の生活リズムを整える
- ④ コミュニケーションの場
- ⑤ 太りにくい身体をつくる



仕事、家庭での子育て、介護など忙しさの要因は様々ですが、『自分の体を大切にする』ためにも朝食を積極的にとりましょう。

＜サポーター通信発行事務局＞さいたま市保健福祉局保健部健康増進課内

〒330-9588 さいたま市浦和区常盤 6-4-4

TEL 048-829-1294 FAX 048-829-1967

このリーフレットは、650部作成し1部あたりの印刷経費は51円です。