



10月27日

受賞 おめでとうございます！

第34回 健康日本21 わが家の食卓コンクール 全国第1位 入賞
松前町保健栄養推進協議会 会長 大西 多美子さん（西高柳）

山梨県甲府市で「平成18年度全国食生活改善大会 並びに 第37回 全国食生活改善推進員団体連絡協議会大会」が開催され、西高柳の大西多美子さんが、全国各地からの応募1,204点の中で見事、第1位の入賞に輝きました。大西さんは、現在、松前町保健栄養推進協議会の会長として、「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに食生活をはじめ運動・休養もふまえた健康づくりのボランティア活動を実践され、地域への普及運動を展開しています。

この度受賞された作品を、健康バランス食の提案を図る1品として、皆さんにご紹介します。



献立名： かぶと巾着のコトコトミルク煮 （1人分）エネルギー：222kcal、たんぱく質：16.7g

材 料 名	4人分
小かぶ	8個
〔器用〕 生あげ用の具 ※1	
生あげ	2枚
〔具材〕	
鶏ミンチ	80g
かぶの葉	2枚
人参	40g
A 里芋	120g
干しいたけ	2枚
スキムミルク	10g
スライスチーズ	2枚
塩	少々
B かぶ（くりぬき）※1	
〔調味料〕	
固形コンソメ	1個
スキムミルク	22g
〔飾り〕	
かぶの葉	4枚

<作り方>

- ① かぶは葉の付け根より少し下を切り、ラップをかけて、電子レンジで4分加熱し、外皮を薄くむき、上から中をくりぬく。葉はざっとゆがいて、4枚を残し、2枚は刻んでおく。
- ② スライスチーズは角切りにする。
- ③ 干しいたけは戻し、人参、里芋、しいたけは小さいサイコロ状に切り、しいたけの戻し汁で煮、ひと煮立ちしたら鶏ミンチを加え、塩少々で調味し、水気が少しになってから、刻んだかぶの葉を加え、スキムミルク・②を加え混ぜておく。
- ④ ①のかぶの器に③の具を入れ、詰める。
- ⑤ ①のくりぬいたかぶ※1を刻んで、残りの③の具と合わせておく。
- ⑥ 生あげは油抜きをして半分の袋状にし、⑤の具を入れて、つまようじで口を仮止めする。
- ⑦ なべに④・⑥を入れ、水を半分ぐらいつかるまで入れ、コンソメを加えて、中火で10分ほど煮、スキムミルクを溶かし入れ、煮含める。
- ⑧ ⑦の巾着の仮止めのつまようじをはずし、①の4枚のかぶの葉で口をしぼり、かぶとともにお皿に盛り付ける。



- ☆ 小かぶは1個70gぐらいのもの
- ☆ かぶ用の具：〔具材〕A
- ☆ 生揚げ用の具：〔具材〕A+B※1
- ☆ 〔飾り〕のかぶの葉は巾着の口をしぼる

おめでとうございます

ハチマルニイマル

8020 達成！平成18年度「元氣歯つらつコンクール」

優秀賞 折岡 実さん（宗意原）82歳 入賞 住田圭一郎さん（南黒田）81歳

愛媛県が生涯健康づくり運動の一環として行っている「元氣歯つらつコンクール」で、折岡実さんが優秀賞を、住田圭一郎さんが入賞をそれぞれ受賞されました。これは、日頃の口腔ケアが良く、80歳を超えても20本以上の歯を残されており、はつらつと元気に過ごされていることが評価されたものです。折岡さんは椿の栽培と写真がご趣味で、住田さんも毎日ウォーキングを継続していると笑顔で話してくださいました。この度はお2人そろっての受賞おめでとうございます。



▲折岡 実さん(左)、住田圭一郎さん(右)