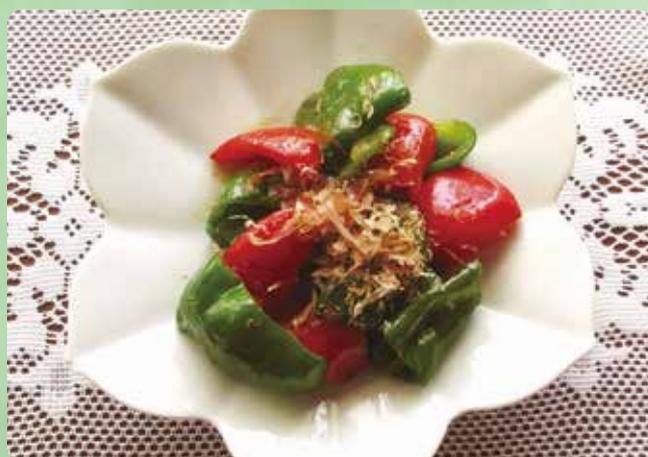
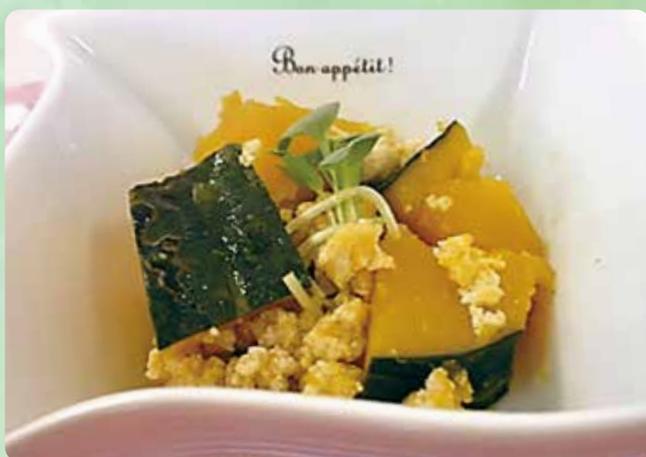


# 40周年 記念レシピ集

## ～私たちのあゆみ～



佐伯市食生活改善推進協議会

## 40周年記念レシピ集発刊にあたって

佐伯市食生活改善推進協議会  
会長 下川モト子



佐伯市食生活改善推進協議会は、昭和55年発  
足以来、あまたの変遷はありましたが、40周年を  
迎えました。

会員数(全国12万人、大分県2,249人)佐伯市147人が活動する全国組織  
のボランティア団体です。

「私達の健康は私達の手で」をスローガンに「できる人ができる時に、できる  
ことを」をモットーに長きに亘り地域の健康づくり活動を続けてまいりました。

この度、40周年の節目を迎え、記念誌として生活習慣病予防の長年の重点  
目標であります「減塩」と「野菜摂取」の料理レシピ集を発刊することに致しまし  
た。「野菜あと一皿」を市報に5年間掲載し、市民の方々からお褒めの言葉もい  
ただきました。現在は「郷土料理」「伝えたいおやつ」を掲載しております。

誰しも健康は、かけがえのない大切なもの。自分の健康は自分で守り、それか  
ら地域の周りの人への気遣いへと波及できれば良いと思います。その際に、この  
冊子が食生活改善にお役立てできれば幸甚に存じます。

最後に、冊子作製にあたり、ご協力、ご指導をいただきました市行政関係者  
及び会員の皆様に厚く御礼と感謝を申し上げます。

令和4年3月



### 組織図 (令和3年度佐伯市会員数147名)

全国組織	全国食生活改善推進員協議会	(事務局) 日本食生活協会				
都道府県組織	大分県食生活改善推進協議会	(事務局) 大分県福祉保健部 健康づくり支援課 健康寿命延伸班				
市町村組織	佐伯市食生活改善推進協議会	(担当) 佐伯市福祉保健部 健康増進課 保健係				
佐伯支部	上浦支部	弥生支部	宇目支部	直川支部	米水津支部	蒲江支部
53	10	23	14	15	11	21

佐伯市食生活改善推進協議会は「私達の健康は私達の手で」を  
スローガンに食を通した健康づくり活動を推進しています。  
教室で好評の減塩・野菜料理と活動を紹介します。

## 目次

### 🌸 おすすめ 野菜レシピ

4月 … 2・3 ページ	10月 … 14・15 ページ
5月 … 4・5 ページ	11月 … 16・17 ページ
6月 … 6・7 ページ	12月 … 18・19 ページ
7月 … 8・9 ページ	1月 … 20・21 ページ
8月 … 10・11 ページ	2月 … 22・23 ページ
9月 … 12・13 ページ	3月 … 24・25 ページ

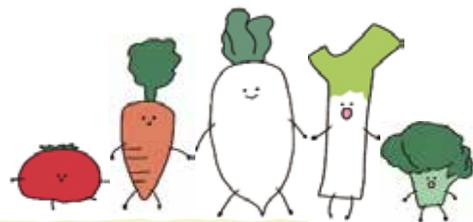
《レシピの分量は2人分、栄養価は1人分で表示しています》

### 🌸 参考資料 … 26・27 ページ

### 🌸 40年のあゆみ

- ・主な活動記録 … 28 ページ
- ・私たちの組織、各支部の活動紹介 … 29 ページ

### 🌸 あとがき



## 4月 旬の食材

海・川の幸: マダイ・サワラ・メバル・カツオ・ニシン・アサリ・ニジマス

山・里の幸: 筍・たらの芽・こごみ・ふき・長いも・わらび・玉ねぎ・うど・  
さやえんどう・スナップえんどう・いちご・夏みかん

### 春祭り

米や野菜が元気に育つことを願って祭りが行われます。

### 花祭り

(4月8日) お釈迦様の誕生を祝う行事で、花で飾ったお堂に入れた  
仏像に甘茶をかけます。

芽吹きの季節。

春の野菜や海藻を食べて、  
身体の調子を整えよう。



## 白酢和え

【材料2人分】

もやし……………40g	木綿豆腐……………50g
にんじん……………10g	すりごま……………小さじ2
〔きゅうり……………40g	砂糖……………小さじ2/3
〔塩……………ひとつまみ	薄口しょうゆ大さじ1/2弱
〔しめじ……………40g	酢……………小さじ1強
〔酒……………小さじ1弱	

57kcal・食塩相当量 0.7g・食物繊維 2.0g

【作り方】

- ① 木綿豆腐は重しをし、水気をきる。
- ② にんじんは長さ3cmの細い千切りにしてゆで、もやしはさっとゆでる。  
きゅうりは斜め薄切りにして千切りにし、塩をふり混ぜ、しんなりしたら絞る。  
しめじは小房に分けてゆで、酒をふる。
- ③ 豆腐、ごま、砂糖、しょうゆ、酢をすり鉢で混ぜ、野菜と和える。



## キャベツとピーマンの辛子酢和え

【材料2人分】

キャベツ……………100g	酢……………大さじ1弱
ピーマン……………20g	和からし粉…ひとつまみ
かに風味かまぼこ…20g	薄口しょうゆ…小さじ2/3
薄揚げ…20g	砂糖……………小さじ2/3
	すりごま……………小さじ2/3

74kcal・食塩相当量 0.5g・食物繊維 1.4g

【作り方】

- ① キャベツ、ピーマンは5mm幅の千切りにし、サッとゆでておく。
- ② かに風味かまぼこは、3cm長さに切り、ほぐしておく。
- ③ 薄揚げは5mm幅の千切りにし、熱湯をかけ、絞っておく。
- ④ 酢に和からし粉・薄口しょうゆ・砂糖を加えて混ぜる。
- ⑤ 下準備した材料を④の調味料で和える。



## 切干し大根煮

【材料2人分】

切干し大根…20g      水+しいたけ戻し汁…150cc  
干しいたけ…3g      薄口しょうゆ…小さじ1強  
にんじん…14g  
ちりめん…小さじ1強

39kcal・食塩相当量 0.7g・食物繊維 3.0g

【作り方】

- ① 切干し大根はサッと洗う。干しいたけは水でもどし、千切りにする。にんじんも千切りにする。ちりめんは熱湯をかけておく。
- ② 鍋に①の材料と分量の水(もどし汁含む)を入れ、蓋をして炊く。(沸騰後→弱火で5分)
- ③ 薄口しょうゆを加えて、さらに弱火で5分炊く。
- ④ 蓋を取り、水分がなくなるまで炊く。

切干し大根の甘味を活かしたこの料理は、切干し大根を洗いすぎないことがポイントです。



## セロリとパプリカのマリネ

【材料2人分】

セロリ…60g      酢…大さじ1と1/3  
黄パプリカ…60g      オリーブ油…小さじ1  
かに風味かまぼこ…20g      砂糖…小さじ1と1/3  
塩…ひとつまみ  
粗びき黒こしょう…少々

50kcal・食塩相当量 0.4g・食物繊維 0.8g

【作り方】

- ① セロリは筋を取り、斜めに薄く切る。葉の部分は1cm幅くらいで斜めにざくざく切る。※筋が取りにくければ、ピーラーで皮をむくようにしてもよい
- ② 黄パプリカはヘタと種を取って、4つに切り、セロリと同じように斜めに薄く切る。
- ③ かに風味かまぼこは裂いておく。
- ④ 調味料を混ぜ合わせておく。
- ⑤ ボウルに①②③、最後に④を入れ、混ぜ合わせる。

セロリはカリウムを多く含み、パプリカはビタミンCやβ-カロテンが豊富です。



## 干し野菜の甘酢和え

【材料2人分】

切干し大根…8g      水…75cc  
きゅうり…20g      砂糖…小さじ1/4  
にんじん(乾)…3g      酢…小さじ1  
笹がきごぼう(乾)…3g      塩…ひとつまみ  
すりごま…小さじ1/2

19kcal・食塩相当量 0.3g・食物繊維 1.1g

【作り方】

- ① 切干し大根は長い場合はハサミで切る。きゅうりは千切りにする。
- ② ポリ袋に切干し大根とつかる程度の水(分量外)を入れて、軽くもみ、水気を切る。
- ③ ②の袋にきゅうり・にんじん・ごぼう・水・調味料を入れて冷蔵庫で半日漬け込む。

野菜は干すことで保存性が高まり、水分が抜け、うま味が濃縮されて歯ごたえも良くなります。非常食にもなる乾燥野菜。不足しがちな野菜を防災バックなどに備蓄できます。



## 5月 旬の食材

海・川の幸: カツオ・イサキ・サワラ・アジ・アオリイカ・キビナゴ・ニシン・ニギス・ヤマメ

山・里の幸: アスパラガス・じゃがいも・さやえんどう・キャベツ・そら豆・サラダ菜・新たまねぎ・ごぼう・じゅんさい・筍・わらび・グリーンピース・かぶ・いちご・びわ・マンゴー・メロン

### 端午の節句

(5月5日) 男の子の健康を願い、こいのぼりや五月人形を飾ったり、柏餅やちまきを食べます。現在では男女の区別なく「こどもの日」として祝日になっています。

新茶の季節です  
カテキンで  
免疫カマッパ!



## ほうれん草と新たまねぎの二杯酢

【材料2人分】

ほうれん草……120g

新たまねぎ……30g

酢……小さじ1弱

濃口しょうゆ……小さじ2/3

削り節……適量

18kcal・食塩相当量 0.3g・食物繊維 1.9g

【作り方】

- ① ほうれん草は色よくゆでて水にとり、水気を絞って長さ3cmに切る。
- ② たまねぎは繊維にそって千切りにし、たっぷりの水にさらす。
- ③ たまねぎの水気をきり、ほうれん草と混ぜ合わせ器に盛り、酢としょうゆを混ぜてかけ、削り節をのせる。



## 野菜の煮しめ

【材料2人分】

キャベツ…80g

たまねぎ…40g

にんじん…20g

かぼちゃ…60g

出し昆布……2g

水……適宜

薄口しょうゆ…小さじ1弱

45kcal・食塩相当量 0.5g・食物繊維 2.7g

【作り方】

- ① キャベツ、たまねぎは4cm角に切る。にんじんは斜めの輪切りにする。かぼちゃは厚み2cm×5cmに切る。
- ② 鍋に2cm幅に切った出し昆布と①を並べ、鍋底から1cmのところまで水を加えて蓋をし5分煮る。
- ③ ②に薄口しょうゆを回し入れ、再び蓋をして5分煮る。
- ④ 蓋を取り、水分がなくなるまで煮る。

少しの水で炊くことで、砂糖を使わずに野菜本来の甘味が味わえる料理です。  
出し昆布も一緒に食べられます。



## キャベツのじゃこサラダ

【材料2人分】

キャベツ…100g	砂糖……大さじ1/2弱
にんじん…40g	薄口しょうゆ…小さじ2/3
ちりめん…8g	ごま油……小さじ1/2

42kcal・食塩相当量 0.6g・食物繊維 1.4g

【作り方】

- ① キャベツは4cm角に切り、にんじんは千切りにして、一緒にゆでる。
- ② ちりめんは湯をかけておく。
- ③ ①を軽くしぼり、ちりめんと調味料を和える。

キャベツは一年中出回り、春キャベツや冬キャベツなど季節ごとに味わえます。ビタミンC、カリウム、カルシウムが豊富で、生食の場合は胃腸によい成分(キャベジン)を含んでいます。



## 骨太なます

【材料2人分】

きゅうり…60g	酢……小さじ2
塩……ひとつまみ	砂糖…小さじ1と1/3
切干大根…5g	塩…少々
しょうが…2g	薄口しょうゆ…小さじ1/6
カットワカメ…1g	すりごま……大さじ1/2
桜えび(素干し)…2g	

34kcal・食塩相当量 0.6g・食物繊維 1.3g

【作り方】

- ① きゅうりは薄切りにして塩をふり、水気をしぼる。切干大根は水でもどしてしぼり、食べやすい長さに切る。しょうがは千切りにする。カットワカメは水でもどして水気をきる。
- ② 調味料とすりごまを混ぜ合わせ、①の材料と桜エビを和える。

切干大根・ごま・ワカメ・桜エビ(素干し)は、カルシウムの多い食材です。この献立1人分のカルシウム(63mg)は牛乳100ccと同じくらいです。



## 干し野菜とポテチのスープ

【材料2人分】

干しいたけスライス…8g	ポテトチップス…10g
トマトジュース(無塩)…40g	(コンソメ味)
にんじん(乾)…3g	マカロニ(3分ゆで)…6g
かぼちゃ…30g	水……280cc
切干大根…8g	固形コンソメ…1/2個

78kcal・食塩相当量 0.6g・食物繊維 3.8g

【作り方】

- ① かぼちゃは1.5cm角に切る。
- ② 鍋にマカロニ以外の材料を入れて加熱する。
- ③ 沸騰して2分経ったら、マカロニを加えて3分間加熱する。

常温で保存可能なトマト缶やゆで大豆、乾麺などを備蓄していますか？スナック菓子も災害支援物資として上手に活用することで災害時のエネルギー確保につながります。



## 6月 旬の食材

海・川の幸: スズキ・マアジ・ハモ・マコガレイ・トビウオ・イサキ・シンコ・イシダイ・キス・アユ  
山・里の幸: ごぼう・いんげん・しそ・みょうが・とうもろこし・ずいき・アスパラガス・新生姜・きゅうり・びわ・ヤマモモ・さくらんぼ

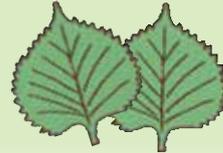
### 芒種

(6月5日ごろ) 稲の穂先のような、かたい毛のある穀物の種をまくころ。

### 夏至

(6月22日ごろ) 太陽が最も高く上り昼が一番長く、夜が短い日です。関西では、タコの8本足のように稲の根が深く張ることを祈願してタコを食べる習慣があります。

6月は「食育月間」  
毎月19日は「食育の日」です!



## ピーマンのみそ炒め

【材料2人分】

緑ピーマン…40g	濃口しょうゆ…小さじ1/3
赤ピーマン…40g	酒…小さじ1/2
油…小さじ1/2	砂糖…小さじ2/3
	みそ…小さじ1
	みりん…小さじ1
	削り節…適量

37kcal・食塩相当量 0.5g・食物繊維 1.0g

【作り方】

- ① ピーマンは縦に四等分し、種をとり、さらに横二つに切る。
- ② フライパンに油を熱し、①のピーマンを入れ、しょうゆ・酒・砂糖を合わせて加え、2~3分炒める。
- ③ みそ・みりんをとき混ぜて、②のフライパンに加え、軽く煮からめ、仕上げに削り節をふる。

ピーマンはビタミンCの多い野菜。1人分でレモン2個分(果汁)のビタミンCを含みます。



## 切干し大根のシーザーサラダ

【材料2人分】

切干し大根…10g	マヨネーズ…大さじ1/2
ミニトマト…1個	牛乳…大さじ1強
きゅうり…30g	ポン酢…小さじ1
ベビーチーズ…1/3個	黒こしょう…少々

54kcal・食塩相当量 0.3g・食物繊維 1.3g

【作り方】

- ① 切干し大根は水で戻し、食べやすい大きさに切る。  
※軟らかめが好みの方はさっとゆでる。
- ② きゅうりは千切りに、チーズは7mm角に切り、ミニトマトは4等分に切る。
- ③ チーズと調味料を合わせ、切干し大根ときゅうりを和えて盛り付け、ミニトマトを飾る。

切干し大根は水で戻すと約4倍の量になります。



## セロリのカップスープ

【材料2人分】

セロリ…30g	水…220cc
長ネギ…30g	薄口しょうゆ…小さじ2/3
えのきたけ…20g	塩…ひとつまみ
にんじん…16g	こしょう…少々
コーン缶…大さじ1	
ウインナーソーセージ…小1本	

34kcal・食塩相当量 0.8g・食物繊維 1.3g

【作り方】

- ① セロリは斜めの千切りにする。長ネギは斜めの小口切りにする。えのきたけは2cm長さに切る。にんじんは千切りにする。ウインナーは粗く刻む。
- ② 鍋に①の材料と水・調味料を入れて10分煮る。

セロリ独特の香り(アピイン)には、神経を鎮めたり血圧上昇を抑える効果があるとされています。



## かぼちゃのサラダ

【材料2人分】

かぼちゃ…120g	無糖ヨーグルト…大さじ1と1/3
きゅうり…20g	マヨネーズ…大さじ1と2/3
塩(塩もみ用)…少々	こしょう…少々
リーフレタス…20g	

122kcal・食塩相当量 0.3g・食物繊維 2.3g

【作り方】

- ① かぼちゃは種と皮を取り除き、縦横2cm×厚さ1cmに切り、耐熱皿に入れてラップをし、電子レンジ(600W)で8分加熱する。粗熱がとれたら冷蔵庫で15分程冷やす。
- ② きゅうりは5mmの輪切りにし、塩もみして水洗いし、しっかり絞る。
- ③ リーフレタスは食べやすい大きさにちぎる。
- ④ ヨーグルト・マヨネーズ・こしょうを合わせる。
- ⑤ かぼちゃ・きゅうり・④を混ぜ合わせる。
- ⑥ 皿にリーフレタスを広げ、その上に⑤を盛る。

かぼちゃはβ-カロテンとビタミンE・Cが豊富なため、肌や粘膜を保護し免疫力を高める効果や血行を促進する効果が期待できます。



## スナックえんどうとトマトの和え物

【材料2人分】

スナックえんどう…80g	薄口しょうゆ…小さじ1
ミニトマト…100g	ごま油…小さじ1/2
	削り節…1g

46kcal・食塩相当量 0.5g・食物繊維 1.7g

【作り方】

- ① スナックえんどうは筋を取ってゆで、水気を切って、斜め半分に切る。
- ② ミニトマトはヘタを取り、半分に切る。
- ③ ボウルに薄口しょうゆとごま油を合わせ、①②を加えて和える。
- ④ 器に盛り、削り節をのせる。

スナックえんどうは他の豆類に比べ、ビタミンA(βカロテン)やビタミンCが多く含まれています。



## 7月 旬の食材

海・川の幸: アジ・ハモ・スズキ・トビウオ・キス・岩牡蠣・メヒカリ・太刀魚・ウナギ・アユ

山・里の幸: 冬瓜・なす・ずいき・きゅうり・トマト・オクラ・ゴーヤ・枝豆・ズッキーニ・ピーマン・にんにく・しし唐辛子・メロン・もも・すいか

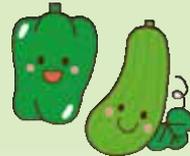
### 七夕

(7月7日) むかしからそうめんが食べられていました。

### 土用

(7月20日ごろ) 丑の日には、夏ばてしないように、うなぎを食べます。

うなぎにはビタミンB群が豊富で疲労回復の効果があります。



## つるりんなすのオクラソースがけ

【材料2人分】

なす…70g	めんつゆ…大さじ2
片栗粉…大さじ1と1/3	(ストレート)
オクラ…40g	青しそ…2枚

40kcal・食塩相当量 0.6g・食物繊維 1.8g

【作り方】

- ① なすは皮をむき、細長く切り、水にさらす。水気をふき取り、片栗粉をまぶしつけ、1~2分ゆでる。冷水にとり、ザルにあげておく。
- ② オクラはゆでて冷水にとり、輪切りにし、めんつゆと和える。
- ③ ①のなすを皿にのせ、②のオクラソースをかけ、上に干切りにした青しそを盛り付ける。



## トマトの酢物

【材料2人分】

トマト…120g	だし汁…小さじ1強
きゅうり…70g	酢…小さじ2強
塩…ひとつまみ	砂糖…小さじ1
青しそ…2枚	薄口しょうゆ…小さじ1
ちりめん…10g	

32kcal・食塩相当量 0.9g・食物繊維 1.1g

【作り方】

- ① トマトは食べやすい大きさに切る。
- ② きゅうりは約2mm厚さの輪切りにし、塩をふって軽くもんで水気を絞る。
- ③ 青しそは干切りにする。
- ④ だし汁・酢・砂糖・しょうゆを混ぜ合わせ、トマト・きゅうり・ちりめん・青しそを加え和える。

トマトには、抗酸化作用のあるリコピンが含まれています。最近のリコピンに関する研究では、血中HDL(善玉)コレステロールを増やす働きが報告されています。



## 🍀 さやいんげんのマヨトマトソース

【材料2人分】

さやいんげん…60g	マヨネーズ…大さじ2 酢…小さじ2 塩…少々 こしょう…少々
キャベツ…40g	
トマト…40g	

97kcal・食塩相当量 0.3g・食物繊維 1.3g

【作り方】

- ① さやいんげんは茹でて、3cm程度の斜め切りにする。キャベツは短冊切りにしてゆで、水気をよく絞る。トマトは1cm角に切る。
- ② ボウルにマヨネーズ・酢・塩・こしょうを入れ、混ぜ合わせる。トマトを加え、マヨトマトソースを作る。
- ③ 器にさやいんげんとキャベツを盛り付け、②のソースをかける。



## 🍀 ゆで野菜のじゃこソース和え

【材料2人分】

小松菜…20g	ちりめん…10g
にんじん…10g	ごま油…小さじ1/2
キャベツ…60g	ポン酢しょうゆ…大さじ1/2強 砂糖…小さじ1/3
薄揚げ…6g	

43kcal・食塩相当量 0.6g・食物繊維 0.9g

【作り方】

- ① 小松菜は長さ4cmに切る。にんじん、キャベツも長さ4cmに切り、それぞれ幅5mmの千切りにする。
- ② 薄揚げは半分に切り、幅5mmに切る。熱湯に浸してから、ザルに上げ、油抜きをしておく。
- ③ にんじん→小松菜(茎)→キャベツ→小松菜(葉)の順にゆで、火が通ったらザルに上げ、水気を切る。
- ④ フライパンにごま油・ちりめんを入れ、焦げないように弱火でゆっくり炒める。火を止め、混ぜ合わせたポン酢しょうゆ・砂糖を加え、ひと混ぜする。
- ⑤ 薄揚げ・ゆでた野菜を④のじゃこソースで和える。



## 🍀 きゅうりと桜えびの炒め物

【材料2人分】

きゅうり…100g	酒…2g 薄口しょうゆ…小さじ1/3 ごま油…小さじ1/2
塩…少々	
桜えび…2g	

21kcal・食塩相当量 0.5g・食物繊維 0.6g

【作り方】

- ① きゅうりはピーラーでしま目に皮をむき、すりこぎ棒でたたく(中が少し割れるくらい)。縦半分に切って、一口大に切り、塩をふって、5分ほどおく。
- ② 酒と薄口しょうゆは合わせておく。
- ③ きゅうりの水気をキッチンペーパーでとり、フライパンにごま油をしいて炒める。
- ④ ③に桜えびを加えて、②を回しかけて水分がとんだらできあがり。



## 8月 旬の食材

海・川の幸: トビウオ・スズキ・シマアジ・イナダ・太刀魚・ホヤ・カンパチ・イサキ・サバ・マイワシ・スルメイカ

山・里の幸: なす・きゅうり・ピーマン・枝豆・オクラ・モロヘイヤ・トマト・しし唐辛子・ズッキーニ・つるむらさき・ぶどう・もも・メロン・すだち

### お盆

(8月13日～16日) 先祖を大事にする日本古来の伝統行事です。

精進料理は豆類や野菜を使い、  
五味(甘い、辛い、すっぱい、苦い、塩辛い)、  
五色(赤、白、緑、黄、黒)  
五法(生、煮る、焼く、揚げる、蒸らす)の  
考えに基づいて作られています。



8月31日は  
野菜の日

野菜を  
食べよう



## 切干し大根ときゅうりのサラダ

【材料2人分】

切干し大根(乾)…16g  
きゅうり…40g  
ミニトマト…4個

切干し大根の戻し汁…大さじ2  
鶏がらスープ粉末…小さじ1/2弱  
砂糖…小さじ2  
酢…小さじ2弱  
薄口しょうゆ…小さじ1弱  
すりごま…小さじ1強  
ごま油…小さじ1強

80kcal・食塩相当量 0.4g・食物繊維 2.5g

【作り方】

- ① 切干大根は水でもどして絞る。食べやすい大きさに切っておく。もどし汁は取っておく。
- ② きゅうりは千切りにする。
- ③ ミニトマトはヘタを取り半分に切る。
- ④ 調味料を合わせて混ぜておく。
- ⑤ ボウルに切干し大根、きゅうり、ミニトマトを入れ、④の調味料で和える。



## ひじきと野菜のサラダ

【材料2人分】

芽ひじき(乾)…3g  
きゅうり…40g  
大根…20g  
にんじん…10g  
粒コーン(缶)…10g  
ツナ缶(水煮)…20g

酢…小さじ1  
濃口しょうゆ…小さじ1弱  
砂糖…小さじ2/3  
すりごま…小さじ2  
サニーレタス…20g  
ミニトマト…2個

51kcal・食塩相当量 0.5g・食物繊維 2.1g

【作り方】

- ① 芽ひじき(乾)は、水に20分浸してもどし、サッとゆでておく。
- ② きゅうり・大根・にんじんは4cm長さの細かい千切りにする。にんじんは、サッとゆでる。
- ③ 缶詰の粒コーンとツナは水気をきっておく。
- ④ 酢・濃口しょうゆ・砂糖・すりごまを混ぜておく。
- ⑤ ①②③④を和える。
- ⑥ サニーレタスをしき⑤を盛り付け、ミニトマトを添える。

ひじきは鉄含有量が多い食材ではなくなりましたが、カルシウム源になるため、海藻として食べよう。



## 冷伴茄子(リャンバナナス)

【材料2人分】

なす…140g

酢…大さじ1弱  
砂糖…小さじ1/2弱  
濃口しょうゆ…小さじ1強  
ごま油…小さじ1/2弱  
トウバンジャン…1g  
すりおろしにんにく…1g

28kcal・食塩相当量 0.6g・食物繊維 1.6g

【作り方】

- ① なすはヘタを切り取り、1本ずつラップに包んで電子レンジ(500W)で4~5分加熱してそのまま冷ます。
- ② 冷めたら縦に6等分に切り、5cmの長さに切る。
- ③ タレの材料を混ぜ合わせ、②を入れて和える。



なすの紫色素のナスニンには、活性酸素の働きを抑える作用があります。

## 切干し大根のミルク煮

【材料2人分】

切干し大根…20g

牛乳…1カップ

にんじん…10g

顆粒だしの素…小さじ1/3

干しいたけ…10g

薄口しょうゆ…小さじ1/3

さやいんげん…10g

油…小さじ1/2

103kcal・食塩相当量 0.5g・食物繊維 2.6g

【作り方】

- ① 切干し大根と干しいたけはたっぷりの水で戻し、水気を切っておく。
- ② にんじん、干しいたけは千切り、さやいんげんは斜め薄切りにする。
- ③ フライパンに油を熱し、①・②を炒める。
- ④ 牛乳・顆粒だしの素・薄口しょうゆを加え、水分がなくなるまで煮詰める。

切干し大根と牛乳は、カルシウムを多く含み、1人分で160mgのカルシウムが摂取できる野菜料理です。  
※成人女性のカルシウム推奨量は1日あたり650mg以上



## ズッキーニとかぼちゃのツナ和え

【材料2人分】

ズッキーニ…60g

マヨネーズ…大さじ1弱

かぼちゃ…60g

酢…小さじ1/2弱

ツナ缶(油漬け)…20g

こしょう…少々

レタス…20g

90kcal・食塩相当量 0.2g・食物繊維 1.6g

【作り方】

- ① ズッキーニは厚さ1cmの半月切りにし、かぼちゃは1~2cm角に切る。
- ② 耐熱皿に①を入れ、ふんわりラップをかけ、電子レンジで加熱する。(2人分で600W3分が目安)
- ③ 粗熱がとれたら、油を切ったツナ、マヨネーズ、酢、こしょうを加え、混ぜ合わせる。
- ④ 器にレタスをちぎってしき、③を盛り付ける。



## 9月 旬の食材

**海・川の幸:** イワシ・カツオ・アサリ・サンマ・シイラ・ニギス・カレイ・ウナギ・ニジマス  
**山・里の幸:** 菊の花・なす・さつまいも・ずいき・里芋・れんこん・かぼちゃ・いちじく・梨・かぼす

### 彼岸

(9月20日～26日ごろ) 秋分を彼岸の中日といい、その前後3日ずつ合計7日間を「彼岸」といいます。この頃に咲く萩に見立てて秋はおはぎを供えます。

### 月見

秋の七草やだんご、季節の果物などを用意して月見を楽しみます。



## 小松菜とひじきの和え物

【材料2人分】

小松菜…120g	〔 すりごま…大さじ1 砂糖…小さじ1 濃口しょうゆ…小さじ1
赤ピーマン…20g	
ひじき(乾)…4g	

41kcal・食塩相当量 0.5g・食物繊維 2.7g

【作り方】

- ① ひじきは水でもどし、よく洗って水気をきる。赤ピーマンは5mm幅の干切りにする。小松菜は3cmの長さに切る。
- ② 湯を沸かし、赤ピーマンをさっとゆでて取り出し、そのまま小松菜・ひじきを一緒にゆでて水気をきる。
- ③ 調味料を合わせ、②と和える。



小松菜・ひじき・ごまは、カルシウムが多い食材です。この献立のカルシウムは186mg。30歳以上男女の1日必要量の1/4以上を摂取できます。

## かぼちゃのカレー煮

【材料2人分】

かぼちゃ…120g	〔 カレー粉…小さじ1/6 塩…小さじ1/2 水…50cc
たまねぎ…30g	

52kcal・食塩相当量 0.2g・食物繊維 2.4g

【作り方】

- ① かぼちゃは2cm角に切る。たまねぎは1.5cm平方に切る。
- ② 鍋に分量の水・調味料・①を入れ、弱火で水気がなくなるまで(15分程度)煮る。



かぼちゃに豊富なビタミンA(カロテン)・C・Eは、抗酸化ビタミンと呼ばれており、肌や粘膜を保護し、免疫力を高めるほか、血行の促進・鉄の吸収などに役立ちます。5月から9月が旬のかぼちゃは、夏に必要な栄養がギュッとつまった野菜です!

## ピーマンと厚揚げのポン酢和え

【材料2人分】

緑ピーマン…40g	ごま油…小さじ1/4
カラーピーマン…40g	ポン酢しょうゆ…小さじ2弱
厚揚げ…40g	削り節…ミニパック1袋
ちりめん…4g	

52kcal・食塩相当量 0.5g・食物繊維 0.9g

【作り方】

- ① ピーマンは乱切りにする。厚揚げは熱湯を通した後、短冊に切る。
- ② ちりめんは熱湯を通しておく。
- ③ フライパンにごま油を熱し、ピーマンを炒め、厚揚げ・ちりめんを加え軽く炒める。
- ④ ポン酢しょうゆを加え絡め、最後に削り節を加えて和える。

ピーマンはビタミンCが豊富な野菜です。上記の献立1人分でビタミンC摂取推奨量(1日分)の約半分49mgを摂ることができます。これはレモンの搾り汁100ml飲むことに相当します。



## レンジでチンゲン菜のお浸し

【材料2人分】

チンゲン菜…100g	ごま油…小さじ1/4
粒コーン(缶)…20g	めんつゆ…小さじ2
ちりめん…4g	(ストレート)

23kcal・食塩相当量 0.4g・食物繊維 0.9g

【作り方】

- ① チンゲン菜は長さ3cmのざく切りにする。耐熱皿に入れ、大さじ1杯の水を加えて、ふんわりとラップをかけ、電子レンジ600Wで2分加熱する。
- ② コーンは水気を切り、ちりめんは湯通しする。
- ③ チンゲン菜の熱がとれたら水気を絞りを、すべての食材を合わせてよく和える。

チンゲン菜はβカロテンが豊富で抗酸化作用や免疫力の活性化などが期待されます。鉄やカルシウムなども含み、加熱しても栄養素の損失が少ない緑黄色野菜です。



## ピーマンの簡単炒め

【材料2人分】

ピーマン…80g	A { 酒…小さじ1強 みりん…小さじ1 塩…小さじ1/5 すりごま…小さじ1
にんじん…30g	
ごま油…小さじ1/2	

38kcal・食塩相当量 0.6g・食物繊維 1.4g

【作り方】

- ① ピーマンは幅5mm、にんじんは幅3mmの細切りにする。
- ② フライパンにごま油を熱し、にんじん、ピーマンの順で炒める。
- ③ しんなりしてきたら、混ぜ合わせたAを加えてさらに炒める。
- ④ 水気がとんだら火を止め、器に盛ってすりごまをふる。

ピーマンには、ビタミンA(カロテン)やビタミンCが含まれています。これらは強い抗酸化作用を持ち、体内で活性酸素を抑制します。夏の強い紫外線で傷んだ肌の回復にも期待できます。



# 10月 旬の食材

海・川の幸: サンマ・ニシン・カンパチ・アオリイカ・イワシ・太刀魚・いわな

山・里の幸: にんじん・大和いも・里芋・さつまいも・菊の花・松茸・しめじ・まこも・洋梨・梨・柿・ゆず

## 稲刈り

稲が黄金色になり、収穫します。白米で食べることが一般的ですが、最近では食物繊維やビタミンが豊富に含まれる玄米や胚芽米が人気です。



## 和風かぼちゃサラダ

【材料2人分】

かぼちゃ…140g	マヨネーズ…大さじ1 練りからし…2g 濃口しょうゆ…小さじ1/6
削り節…2g	

102kcal・食塩相当量 0.3g・食物繊維 2.5g

【作り方】

- ① かぼちゃは種とワタを取り、一口大の大きさに切る。
- ② 蒸し器を準備し下にクッキングシートを敷き、かぼちゃを並べ火が通るまで蒸す。  
(竹串がスッと通るぐらいまで)
- ③ ボウルにマヨネーズ・しょうゆ・からしを混ぜておく。その中に少し冷ましたかぼちゃと削り節を入れ混ぜる。

かぼちゃはカロテンが豊富で、ビタミンCやビタミンEも多い野菜です。  
これらの栄養素は免疫力をアップさせます。



## 色々☆ごまドレサラダ

【材料2人分】

もやし…30g	酢…大さじ1強 砂糖…小さじ1強 塩…小さじ1/6弱 ごま油…小さじ1弱 すりごま…小さじ1
きゅうり…20g	
にんじん…15g	
ロースハム…10g	
粒コーン(缶)…16g	

56kcal・食塩相当量 0.6g・食物繊維 0.9g

【作り方】

- ① にんじんは、千切りにする。  
きゅうりは、斜めに薄く切ってから千切りにする。ロースハムは、千切りにする。  
粒コーン(缶)は、水気をきっておく。
- ② 鍋に湯を沸かし、もやしを茹で、同じ湯でにんじんを茹でる。
- ③ 酢・砂糖・塩・ごま油・すりごまを混ぜ合わせてドレッシングを作り、野菜・ハム・コーンを和える。



## なすとニラの韓国風炒め

【材料2人分】

なす…180g	〔 麦みそ…小さじ1 濃口しょうゆ…小さじ2/3 砂糖…小さじ2/3 すりごま…小さじ1
ニラ…30g	
赤ピーマン…10g	
〔 にんにく…1g 鷹の爪…少々 ごま油…小さじ1	

56kcal・食塩相当量 0.6g・食物繊維 2.8g

【作り方】

- ① なすは5cm長さの短冊に切る。ニラは3cmに切る。赤ピーマンは3cmの千切りにする。
- ② ニンニクはみじん切りにする。鷹の爪は細い小口切りにする。
- ③ ごま油と②をフライパンに入れて温め、香りが出たら①を入れて炒める。
- ④ 麦みそ・濃口しょうゆ・砂糖を混ぜ合わせ、③に絡め、すりごまを振る。



## 小松菜の骨太和え

【材料2人分】

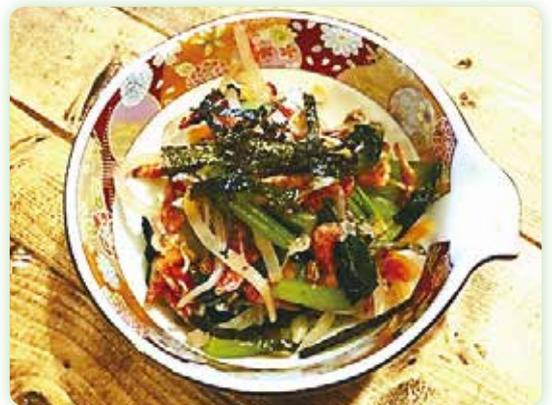
小松菜…70g	〔 ポン酢しょうゆ…大さじ1/2 すりごま…小さじ1 刻み焼きのり…少々
にんじん…20g	
もやし…50g	
ちりめん…6g	
桜えび…2g	

29kcal・食塩相当量 0.5g・食物繊維 1.4g

【作り方】

- ① 小松菜は3cm、にんじんは千切りに、もやしは長さ半分に切る。
- ② 鍋に水を入れ、にんじんをゆで、数分経ってから小松菜・もやしを入れてゆで、ザルに上げる。冷めたら軽く絞る。
- ③ ちりめんは湯通しし、桜えびはさっと炒る。
- ④ ②③・ポン酢しょうゆ・ごまを混ぜ、焼きのりをのせる。

カルシウムを多く含む食材の和え物です。カルシウムを114mg摂取できます。



## きのこことツナのさっぱりお浸し

【材料2人分】

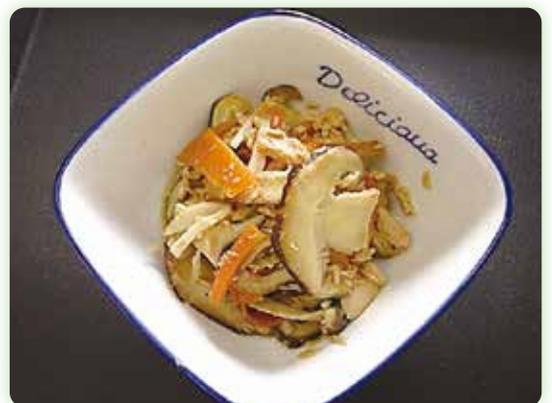
しいたけ…60g	ツナ水煮缶…40g
エリンギ…30g	ポン酢しょうゆ…大さじ1弱
にんじん…30g	
しょうが…6g	

39kcal・食塩相当量 0.7g・食物繊維 2.6g

【作り方】

- ① しいたけは薄いそぎ切り、エリンギは縦半分・横3等分に切って薄切り、にんじんとしょうがは千切りにする。
- ② 耐熱容器ににんじんを入れて蓋をし、電子レンジ600Wで1分30秒、しいたけとエリンギを加えて1分10秒、しょうがを加えて20秒加熱する。 ※加熱時間は分量によって調節
- ③ 粗熱をとって水気をきり、ツナ（汁ごと）ポン酢しょうゆを混ぜて冷蔵庫で冷やす。

しいたけの保存は冷凍がオススメ。風味がアップしてさらにおいしくなります！



# 11月 旬の食材

**海・川の幸:** アマダイ・カマス・ズワイガニ・サンマ・イワシ・ハタハタ・メヒカリ・ニシン・クエ・ウナギ  
**山・里の幸:** えびいも・白菜・にんじん・野沢菜・かぶ・カリフラワー・ブロッコリー・ゆりね・くわい・春菊・しいたけ・くり・りんご・かりん・ざくろ・ゆず

## 七五三

11月15日ごろ成長の節目ごとのお祝い行事です。千歳飴には、「細く長く粘り強く、いつまでも健康で長生きしてほしい」という意味が込められています。

## 和食の日

11月24日は「いいにほんしょく」という語呂に合わせ、「和食」の日と制定されています。



## ほうれん草と焼きしいたけのおろし和え

【材料2人分】

ほうれん草…100g      すりごま…小さじ2  
生しいたけ…1枚      ポン酢しょうゆ…大さじ1  
大根…100g              (ゆず味)

35kcal・食塩相当量 0.7g・食物繊維 2.6g

【作り方】

- ① ほうれん草はゆでて、水にさっとさらす。水気をしぼり、4cm長さに切る。
- ② 生しいたけは軸を切り落とし、フライパンで素焼きする。表面に水気がにじみ出てくるまで焼き、7mm幅に切る。
- ③ 大根はすりおろし、しっかりと水気をきり、ポン酢とあわせる。
- ④ 食べる直前に①・②・③を和え、すりごまをふりかける。



## 柿なます

【材料2人分】

大根…100g      だし汁…小さじ2強  
にんじん…20g      酢…大さじ1と2/3  
塩(塩もみ用)…小さじ2/3      砂糖…大さじ1強  
柿…80g              塩…ひとつまみ  
かぼす…適量  
煎りごま…小さじ1強

61kcal・食塩相当量 0.3g・食物繊維 1.8g

【作り方】

- ① 大根とにんじんは皮をむき、千切りにする。塩を振り少しもんで置いておく。水分が出たら水洗いし、しっかり絞る。
- ② 柿は細く切っておく。
- ③ だし汁・酢・砂糖・塩をボウルに入れ混ぜ、①②の材料を和える。かぼすを絞り入れ、最後にごまをひねりながら振りかける。



## かぼちゃときゅうりのごま和え

【材料2人分】

かぼちゃ…100g	すりごま…大さじ1
きゅうり…20g	砂糖…小さじ1
塩(塩もみ用)…少々	塩…少々

64kcal・食塩相当量 0.4g・食物繊維 2.2g

【作り方】

- ① かぼちゃは2cm角に切り、ゆでておく。  
(電子レンジの場合は皿にのせ、少し水を加えてふんわりラップをし、600Wで3分30秒ほど加熱)
- ② きゅうりは薄切りにし塩を振ってもむ。しんなりしたら、絞っておく。
- ③ すりごま・砂糖・塩を混ぜておき、かぼちゃときゅうりを和える。



## たたき山芋のわさびみそ和え

【材料2人分】

ほうれん草…100g	みそ…小さじ1
山芋…70g	みりん…小さじ1
にんじん…20g	練りわさび…小さじ1/2

69kcal・食塩相当量 0.4g・食物繊維 2.7g

【作り方】

- ① ほうれん草はゆでて冷水に取り、絞って3cmの長さに切る。
- ② にんじんは千切りにして茹でる。
- ③ 山芋は皮をむき、ビニール袋に入れ、すりこぎ棒などで叩いて粗く潰す。
- ④ みそ・みりん・練りわさびを混ぜ、①②③と和える。

山芋は、カリウムや食物繊維、ビタミンB群が豊富です。



## さんまのれんこん炒め

【材料2人分】

さんまの蒲焼(缶)…80g	れんこん…100g
長ねぎ…20g	ごま油…小さじ1
しょうが…2g	
青しそ…8枚	

143kcal・食塩相当量 0.7g・食物繊維 1.6g

【作り方】

- ① 長ねぎは斜め小口切り、しょうがはすりおろす。  
青しそは粗みじんに切る。  
れんこんは皮をむき、薄いいちょう切りにする。
- ② フライパンにごま油を入れ、長ねぎ・しょうが・れんこんを炒め、火が通ったらさんまを加えて、粗くほぐしながら炒める。
- ③ 最後に青しそを加えてさっと炒める。

魚の味付け缶詰は塩分を多く含みますが、野菜と和えるなど、工夫次第で減塩できます。

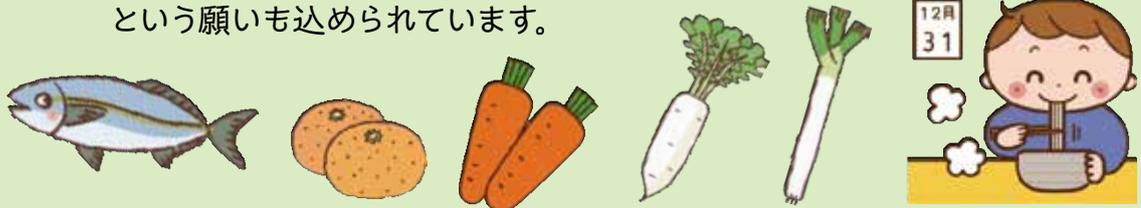


# 12月 旬の食材

海・川の幸: ヒラメ・カレイ・メヒカリ・タラ・キンメダイ・青サバ・ブリ・イワシ・甘エビ・牡蠣・赤貝・ホタテ・ニシン・カワハギ・クエ・スケトウダラ・カマス  
山・里の幸: 小松菜・ほうれん草・大根・春菊・自然薯・八頭・にんじん・ねぎ・れんこん・みかん・ネーブルオレンジ・オレンジ・ゆず

## 大晦日

1年の最後の日、正月の準備をととのえて、年越しそばを食べます。そばは、金や銀をそばにあつめる縁起のいい食べ物と言われ、また「そばのように細く長く生きられるように」という願いも込められています。



## かぼちゃのミルクそばろ煮

【材料2人分】

かぼちゃ…100g	〔 牛乳…100cc めんつゆ…大さじ1 (ストレート)
鶏ひき肉…20g	

91kcal・食塩相当量 0.4g・食物繊維 1.8g

【作り方】

- ① かぼちゃは種とワタを取り除き、2cm角に切る。
- ② フライパンに牛乳・めんつゆ・鶏ひき肉を入れて箸で混ぜる。ひき肉がほぐれたら①のかぼちゃを加え、クッキングシートなどで落とし蓋をして中火にかける。
- ③ 煮立ったら火を弱め、かぼちゃがやわらかくなるまで煮る。



## ほうれん草の米粉ポタージュ

【材料2人分】

ほうれん草…80g	牛乳…120cc
たまねぎ…40g	塩…少々(0.4g)
油…小さじ1/4	こしょう…少々
米粉…小さじ2	ローリエ…1枚(お好みで)
水…120cc	
固形コンソメ…1/2個	

69kcal・食塩相当量 0.8g・食物繊維 1.4g

【作り方】

- ① ほうれん草はゆでて、根元を除き、長さ5cmに切って水気をしぼる。
- ② たまねぎはみじん切りにする。鍋に油を熱し、たまねぎをしんなりするまで炒め、米粉を振り入れ混ぜる。
- ③ ②の鍋に水・コンソメ・好みでローリエを加え10分煮る。
- ④ ほうれん草と牛乳をミキサーにかけ、③の鍋に加える。中火で温め、塩・こしょうで味を調える。



## 🍀 チーズとポテトのサラダ

【材料2人分】

じゃがいも…100g	A	油…小さじ2
にんじん…14g		レモン汁…大さじ1/2
豆苗…14g		レモンの皮…好みで
チーズ…1/2本 (さけるタイプ)		塩…少々
		こしょう…少々

89kcal・食塩相当量 0.5g・食物繊維 4.8g

【作り方】

- ① じゃがいも、にんじんは千切り、豆苗は5cmに切る。
- ② にんじんは水からゆで、同じ鍋にじゃがいも、豆苗を加えてサッとゆで、ザルにあげる。冷水をかけて水気を切る。
- ③ チーズ(さけるタイプ)は細くさき、半分の長さに切る。
- ④ 大きめのボウルにAを合わせ、②③を和える。

じゃがいもは煮くずれしない  
メーカーがおすすめです。



## 🍀 もちもちチヂミ

【材料2人分】

じゃがいも…40g	米粉…30g
ニラ…20g	水…40cc
にんじん…20g	ごま油…小さじ1/4
桜えび…2g	ポン酢しょうゆ…大さじ1/2

80kcal・食塩相当量 0.3g・食物繊維 2.4g

【作り方】

- ① ニラは長さ2cmに切り、にんじんは皮をむき、千切りにする。
- ② じゃがいもは皮をむき、すりおろす。
- ③ ボウルに①②・桜えび・米粉・水を入れて混ぜる。
- ④ フライパンにごま油をしき、③を中火で両面焼く。
- ⑤ 切り分けて、ポン酢しょうゆをかける。

ニラの香り成分でもあるアリシンは、  
ビタミンB1の吸収を高め、糖分の分解  
を促進する効果があります。



## 🍀 大根とベーコンの塩炒め

【材料2人分】

大根…60g	塩…少々(0.4g)
ベーコン…10g	黒こしょう…少々
オリーブ油…小さじ1/2	

34kcal・食塩相当量 0.3g・食物繊維 0.4g

【作り方】

- ① 大根は5mm角の棒状に切り、ベーコンも5mm幅に切る。
- ② フライパンにオリーブ油をしき、大根を炒める。大根が透き通ったらベーコンを加える。
- ③ 塩・黒こしょうをふり、大根とベーコンに焼き色がついたらできあがり。

大根は、大根おろしなど生で食べればビタミンCや消化酵素のジアスターゼが摂取でき、切干し大根にすると食物繊維やカルシウムがギュッとつまった甘みのある食材です。

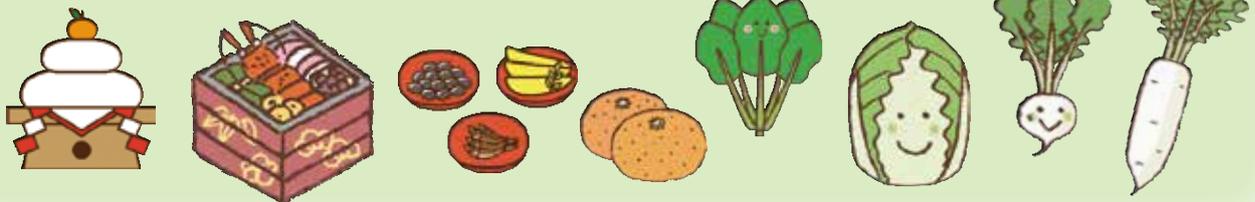


# 1月 旬の食材

**海・川の幸:** キンメダイ・サワラ・アカムツ・白魚・ヒラメ・クロダイ・タラ・メヒカリ・カレイ・アイナメ・フナ・コイ・カワサギ  
**山・里の幸:** セリ・ねぎ・菜の花・ふきのとう・かぶ・ほうれん草・白菜・大根・八頭・小松菜・芽キャベツ・ゆりね・みかん

## 正月

年がみを迎えて、その年の豊作と家族の幸せを願う行事です。縁起をかついだ料理を重箱に詰めて重ねることから、「めでたさを重ねる」という意味があります。



## たたくごぼう

【材料2人分】

ごぼう…70g	B	すりごま…大さじ1と1/2
湯…120cc		酢…小さじ1
酢…小さじ1/2	A	砂糖…小さじ1
だし汁…50cc		濃口しょうゆ…小さじ2/3
砂糖…小さじ1/2		
薄口しょうゆ…小さじ1/2		

61kcal・食塩相当量 0.6g・食物繊維 2.6g

【作り方】

- ① ごぼうはたわしでこすって洗い、鍋に入る長さに切り酢を加えた湯で10～12分ゆでる。
- ② ごぼうの粗熱を取り、まな板にのせて、麺棒などでたたいてから押しつぶす。
- ③ たたたごぼうを4～5cm長さに切り、さらに5～6mm角の細切りにする。
- ④ 鍋にAとごぼうを入れて、中火にかける。ときどき混ぜながら、汁気がなくなるまで15～20分煮て冷ます。
- ⑤ Bを混ぜ合わせ、④のごぼうと和える。



## 水菜としいたけのごま和え

【材料2人分】

水菜…100g	B	すりごま…大さじ1
生しいたけ…40g		濃口しょうゆ…小さじ1
かに風味かまぼこ…20g	A	酒…小さじ1
		砂糖…小さじ1

63kcal・食塩相当量 0.6g・食物繊維 3.0g

【作り方】

- ① 水菜は食べやすい長さに切る。生しいたけは5mm程度の厚さの薄切りにする。かに風味かまぼこは食べやすい大きさに切りほぐしておく。
- ② 沸騰したお湯で水菜と生しいたけをさっと茹で、水気をきる。
- ③ 調味料をすべて混ぜ合わせ、材料を和えて出来上がり。

水菜100g中には210mgのカルシウムが含まれています。



## ほうれん草とえのきの大根おろし和え

【材料2人分】

ほうれん草…100g  
えのきたけ…50g  
ちりめん…8g

大根…100g  
ポン酢しょうゆ…小さじ2

32kcal・食塩相当量 0.5g・食物繊維 3.0g

【作り方】

- ① ほうれん草はゆで、水気をしぼり、3cm長さにする。えのきたけは石づきを切り落とし、3cm長さに切る。大根はすりおろし、軽くしぼる。
- ② フライパンでえのきたけ・ちりめんを入れさっと炒め、ほうれん草を加えてさらに炒める。
- ③ おろし大根を加えて炒め、ポン酢しょうゆをからめる。

ほうれん草は、カルシウムや鉄の吸収を阻害するシュウ酸を微量に含みますが、ゆでて水にさらすことで取り除けます。また、冬採れのほうれん草は、夏採れに比べ、ビタミンCが3倍です。



## 焼きネギときのこのマリネ

【材料2人分】

長ネギ(白)…100g  
しめじ…40g  
オリーブ油…小さじ1  
酒…大さじ1強  
水…大さじ1と1/3

かぼす汁…大さじ1強  
塩…小さじ1/4  
こしょう…少々

51kcal・食塩相当量 0.7g・食物繊維 2.0g

【作り方】

- ① 長ネギの白い部分を長さ3cmに切る。しめじは石づきを取り、ほぐす。
- ② フライパンにオリーブ油を入れ、強火でネギを崩さないように焼き色がつくまで焼き、しめじを加える。
- ③ ②に酒・水を加えて蓋をし、弱火で5分蒸し煮する。
- ④ かぼす汁・塩・こしょうを合わせる。
- ⑤ ③を盛り付け、④をかける。

長ネギの刺激臭と辛味成分のアリシンは、消化促進や食欲増進、体を温めて血行をよくする働きがあります。



## 白菜の生姜酢和え

【材料2人分】

白菜…140g  
にんじん…10g  
しょうが…2g

酢…小さじ1弱  
濃口しょうゆ…小さじ2/3  
砂糖…小さじ2/3  
すりごま…小さじ1

23kcal・食塩相当量 0.3g・食物繊維 1.2g

【作り方】

- ① 白菜は幅2cmに切り、にんじんは千切りにする。
- ② 鍋に湯を沸かし、にんじん、白菜の順に茹で、水気をしっかりと切る。
- ③ しょうがはすりおろす。
- ④ ボウルに②③調味料を入れて、混ぜ合わせる。

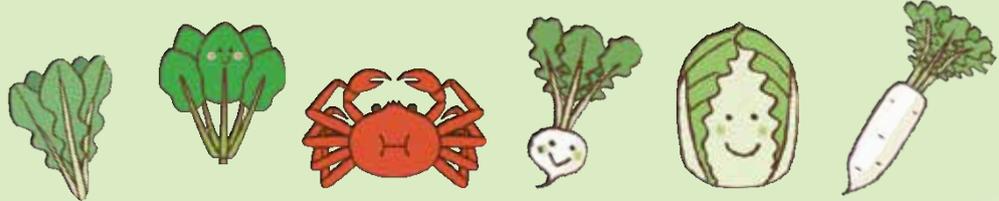


## 2月 旬の食材

**海・川の幸:** サヨリ・ホウボウ・カニ・ブリ・サワラ・白魚・タイ・ヒラメ・サバ・  
タラ・アンコウ・コイ・ワカサギ  
**山・里の幸:** 大根・白菜・ふきのとう・ターチャイ・ほうれん草・小松菜・  
芥子菜・春菊・かぶ・水菜・芽キャベツ・いよかん・はっさく

### 節分

大豆をまずに入れて神棚に供えてから、「おには外、福は内」と声をかけながら豆をまきます。大豆には、「悪いものに勝つ力がある」と考えられています。自分の年の数、または自分の年よりひとつ多く豆を食べます。



## ささ身ともやしの大根酢和え

【材料2人分】

ささ身…20g 塩…ひとつまみ 酒…小さじ1/2 もやし…40g 粒コーン(缶)…10g 水菜…4g	A	大根…60g 酢…小さじ2 薄口しょうゆ…小さじ2/3 砂糖…小さじ2/3

30kcal・食塩相当量 0.5g・食物繊維 0.9g

【作り方】

- ① ささ身は厚さを広げ、酒・塩を加えた湯の中で茹でて、さいておく。
- ② もやしはさっと茹で、粒コーン(缶)は水気をきる。水菜は3cm長さに切る。
- ③ 大根はすりおろし、目の細かいザルに入れ、水気をきる。
- ④ Aの調味料と③を混ぜ合わせる。
- ⑤ 具材①・②を④で和える。



## れんこんとごぼうのミルクきんぴら

(乳和食)

【材料2人分】

豚もも薄切り肉…30g れんこん…40g ごぼう…40g にんじん…20g 油…小さじ1/3	牛乳…80ml めんつゆ…小さじ1 (2倍濃縮) すりごま…小さじ1/3
--	---

88kcal・食塩相当量 0.3g・食物繊維 1.8g

【作り方】

- ① 豚肉は細切り。れんこんは薄いいちょう切り。ごぼうとにんじんは斜めに切るか、ささがきにする。※れんこんとごぼうは水にさっと通す。
- ② 鍋に油を引き豚肉を炒め、色が変わったられんこん・ごぼうを加える。少し炒めたらにんじんも加える。
- ③ ②に牛乳・めんつゆを加え、汁気がなくなるまで炒める。



## 小松菜とれんこんの煮浸し

【材料 2人分】  
小松菜…100g  
れんこん…20g  
だし汁…50cc  
酒…小さじ1  
砂糖…小さじ1と1/3  
濃口しょうゆ…小さじ1/2  
片栗粉…小さじ1  
水…小さじ2

30kcal・食塩相当量 0.3g・食物繊維 1.2g

【作り方】

- ① 小松菜は半分に切って、葉と茎に分け、それぞれ4cm長さに切る。
- ② れんこんは1mmの半月切りにする。
- ③ 鍋にだし汁と調味料を入れて中火にかけ、煮立ったら小松菜の茎とれんこんを入れ3分ほど煮る。
- ④ 小松菜の葉の部分も加え、しんなりするまで煮たら、水溶き片栗粉をまわし入れ、とろみがついたら火を止める。

小松菜は骨や歯を丈夫にするカルシウムが多い野菜で、ほうれん草の3倍以上含みます。



## ひじきとれんこんの和え物

【材料 2人分】  
れんこん…120g  
ひじき(乾燥)…2g  
すりごま…小さじ2  
マヨネーズ…小さじ2  
濃口しょうゆ…小さじ1  
砂糖…小さじ2/3

80kcal・食塩相当量 0.6g・食物繊維 2.0g

【作り方】

- ① ひじきは水で戻す。  
れんこんは皮をむき、厚さ2mmの半月切りにし、酢水(分量外)に浸ける。
- ② れんこんは水からゆで、ゆで上がる直前にひじきを加えて、さっと火を通す。
- ③ ②をざるに上げて水気を切る。



## れんこんとさつま芋の甘酢炒め

【材料 2人分】  
れんこん…30g  
片栗粉…大さじ1/2  
さつま芋…30g  
赤ピーマン…20g  
濃口しょうゆ…小さじ2/3  
砂糖…大さじ1/2弱  
酢…小さじ2/5  
油…小さじ1/2弱  
黒ごま…お好みで

59kcal・食塩相当量 0.3g・食物繊維 0.9g

【作り方】

- ① れんこんは皮をむき、さつま芋は皮つきのまま、厚さ5mmのいちょう切りにし、れんこんは片栗粉をまぶす。
- ② 赤ピーマンは横半分に切り、幅1cmに切る。
- ③ フライパンに油を入れて火にかけ、①を加え蓋をして弱火で5分焼く。全てひっくり返し、赤ピーマンを加えて蓋をせずに3分程焼き、Aを加えて中火で全体をさっと炒め合わせる。
- ④ 器に盛り、お好みで黒ごまを散らす。



## 3月 旬の食材

海・川の幸: 牡蠣・マダイ・ホタテ・サワラ・サヨリ・ハマグリ・バカガイ・タイラギ・アサリ・川マス  
山・里の幸: 菜の花・うど・ふきのとう・たまねぎ・たらの芽・筍・芥子菜・ツクシ・ニラ・ヨモギ・根三つ葉・わけぎ・ネーブルオレンジ

### ひな祭り

(桃の節句) 女の子の幸せを願う行事です。ひな人形を飾り、ももの花やひなあられなどを供え、ちらし寿司やはまぐりのお吸い物などの料理で祝います。

### 彼岸

(3月18日～24日ごろ) 秋分と同じく、春分を彼岸の中日といいます。この頃に咲く牡丹に見立てて春はぼたもちを供えます。



## しいたけのカルパッチョ

【材料2人分】

生しいたけ…40g	油…小さじ2 かぼす果汁…小さじ2 (レモン果汁・酢でも可) 濃口しょうゆ…小さじ2/3 こしょう…少々
レタス…60g	
たまねぎ…20g	
にんじん…4g	
粒コーン(缶)…10g	

ミニトマト…4個

63kcal・食塩相当量 0.3g・食物繊維 2.1g

【作り方】

- ① 生しいたけは薄切りにして茹で、水気を切っておく。
- ② レタスは適当な大きさに手でちぎる。たまねぎは薄切りにして水にさらしておく。粒コーン(缶)は水気をきっておく。にんじんは千切りにする。ミニトマトは半分に切る。
- ③ 調味料を合わせて混ぜ、①のしいたけを浸ける。
- ④ 皿に②の野菜を盛り付け、③をかけて出来上がり。



## ほうれん草のクルミみそ和え

【材料2人分】

ほうれん草…100g	麦みそ…大さじ1/2弱 だし汁…小さじ1弱 (鰹・昆布) 砂糖…小さじ2/3
にんじん…20g	
クルミ…10g	

59kcal・食塩相当量 0.4g・食物繊維 2.3g

【作り方】

- ① ほうれん草は茹でて水にとってしぼり、長さ3cmに切る。
- ② にんじんは千切りにし、茹でて水気をきる。
- ③ クルミは砕き、乾煎りする。
- ④ ボウルに麦みそ・だし汁・砂糖を合わせ、よく混ぜる。  
①～③を加え、全体をなじませるように和える。

クルミには、冠動脈疾患予防が期待される脂肪酸(α-リノレン酸)が多く含まれています。

## もやしの常備菜

【材料2人分】

緑豆もやし…150g  
にら…15g  
鶏がらスープ粉末…小さじ1弱  
すりごま…小さじ2

27kcal・食塩相当量 0.5g・食物繊維 1.4g

【作り方】

- ① もやしと4cmに切ったにらを耐熱皿に入れ、ラップをして電子レンジ(600W)で3分加熱し、ザルにあげて冷ます。
- ② 軽く水気をしぼり、鶏がらスープ粉末・すりごまを和える。



## 豆もやしのスープ

【材料2人分】

豆もやし…50g	水…250cc
たまねぎ…20g	だし昆布…1g
にんじん…10g	薄口しょうゆ…小さじ2/3
きくらげ(乾)…1g	鶏がらスープ粉末…小さじ2/3
貝割れ菜…6g	こしょう…少々
卵…1/2個	片栗粉…小さじ1/3
	水…小さじ2/3

38kcal・食塩相当量 0.8g・食物繊維 1.2g

【作り方】

- ① たまねぎは薄切り、水で戻したきくらげとにんじんは千切りにする。貝割れ菜は根元を落とす。
- ② 鍋に水・だし昆布・豆もやし・たまねぎ・にんじん・きくらげを入れて火にかけ、蓋をして煮る。
- ③ やわらかくなったら、昆布を取り出し、調味料を加えてひと混ぜする。
- ④ 片栗粉を水で溶いて③に加え、とろみをつける。
- ⑤ 溶き卵を④に細く流し入れ、ひと煮立ちしたら貝割れ菜を加えて火を止める。



## キャベツときのこのカレー風味

【材料2人分】

キャベツ…80g	カレー粉…小さじ1/3強
まいたけ…40g	オイスターソース…小さじ1/3
しめじ…40g	濃口しょうゆ…小さじ1/3
油…小さじ1/4	
粒コーン(缶)…10g	

28kcal・食塩相当量 0.3g・食物繊維 2.4g

【作り方】

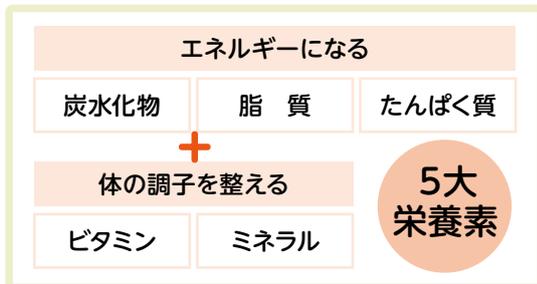
- ① キャベツは長さ5cmの短冊切りにする。まいたけ・しめじは石づきを切り落とし、小房に分ける。
- ② フライパンに油をしき、キャベツ・まいたけ・しめじを炒める。
- ③ ②に水気をきったコーン・調味料を加えて炒める。

キャベツは加熱するとかさが少なくなり、たくさん食べられます。  
カルシウムは43mm/100g含まれ、食物繊維も豊富です。



## バランスの良い食事内容とは

毎食、主食・主菜・副菜がそろうことが理想です(右図)。できるだけ均等に食べ、不足しやすい果物や乳製品などを食後や間食で摂ることで、成長や生命維持に必要な栄養素が摂取できます(下図)。



第6の栄養素	第7の栄養素	抗酸化作用などの効果が期待されています
食物繊維	フィトケミカル	

食事量の過不足は体重測定で管理し、1年に1度は特定健診や後期高齢者健診等を受け、食生活を見直しましょう。

### 食事バランス

**副菜**  
野菜・きのこ・海そうなど  
1日に5皿  
ビタミン・ミネラル・食物繊維を多く含む体の調子を整える

**主食**  
ごはん パン・麺など  
1日に3杯  
エネルギー源

**主菜**  
魚・肉・卵・大豆製品など  
1日に3皿  
たんぱく質を多く含む、筋肉や体を作る材料となる

食後や間食でいただきます

**果物**  
1日に200g  
免疫力アップ

**牛乳・乳製品**  
1日に250g  
カルシウム源  
骨の強化

## 減塩で高血圧予防に取り組もう

食塩の過剰摂取と高血圧は深く関係しており、食塩摂取量が1g減ると血圧が1mmHg減ることもわかっています。

今日よりも減らすことを意識して、今日から減塩に取り組んでしなやかな血管を維持しましょう。

**食塩摂取量全国平均 男性10.9g 女性9.3g**

出典：厚生労働省 令和元年 国民健康・栄養調査

## 成人の食塩摂取目標量

	1日あたり	1食あたり
男性	7.5g 未満	2.5g 程度
女性	6.5g 未満	2.1g 程度
高血圧 慢性腎臓病の 重症化予防	6g 未満	2g 未満

日本人の食事摂取基準2020年版

目標よりも約3～4g多く摂っています

### 取組① 口に入れる食塩を減らす

麺類は汁を残して「ごちそうさま」

汁ものは具を多くし汁を減らす

刺身や寿司にしょうゆをつけすぎない

揚げ物には調味料を直接かけない

調味料の塩分相当量		
塩	小さじ1/6	1g
薄口しょうゆ	大さじ1	2.9g
濃口しょうゆ	大さじ1	2.6g
麦みそ	大さじ1	2g

### 取組② 摂り過ぎた食塩を上手に身体の外にだす

野菜に含まれるカリウムは食塩のナトリウムの尿中排泄を促します。毎食、野菜のある食事が理想的です。忙しい時はカット野菜や冷凍野菜もおすすめです。

降圧剤を内服していても、食塩摂取量が多いと薬の効果が減るため減塩は必要です!



## 野菜・果物を食べよう

参考資料

野菜を350g~400g食べることで、循環器疾患を防ぐために必要なカリウム・食物繊維・抗酸化ビタミンが摂取できると推定されています(健康日本21栄養・食生活)。

毎日、野菜料理 1皿 70g×5皿=

350g



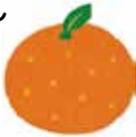
以上の野菜を食べよう!

生活スタイルに合わせて、朝1皿、昼2皿、夕1皿など毎食野菜のある食事が理想的です。また、野菜は多すぎると調味料が増える場合もあるため、味付けなしで食べる果物も毎日の食事に取り入れていきます。

果物の目安量は200g/日ですが、果糖を多く含むため、血糖値が高い人は重量ではなく、80kcal(1単位)までの摂取になります。

200g

みかん



1個100g 49kcal

キウイ  
フルーツ



1個100g 51kcal

りんご



1/2個150g 84kcal

バナナ



1本100g 93kcal

## カリウムを多く含む食品

ほうれん草  
50gあたり  
**345mg**



バナナ  
1本100gあたり  
**360mg**



西洋かぼちゃ  
1キレ50gあたり  
**225mg**



柿  
小1個100gあたり  
**170mg**



枝豆  
正味30gあたり  
**177mg**



みかん  
1個100gあたり  
**150mg**



カリウム (mg/日)	男性		女性	
	目安量	目標量	目安量	目標量
12~14歳	2,300	2,400以上	1,900	2,400以上
15~17歳	2,700	3,000以上	2,000	2,600以上
18歳以上	2,500	3,000以上	2,000	2,600以上

さつまいも  
大1/4本50gあたり  
**190mg**



納豆  
1パック40gあたり  
**264mg**



じゃがいも  
中1/2個50gあたり  
**205mg**



ヨーグルト  
100gあたり  
**170mg**



干しひじき  
1食4gあたり  
**256mg**



牛乳コップ1杯  
100ccあたり  
**150mg**

カリウムは豆類や牛乳・乳製品にも含まれています。栄養成分表示なども参考にしましょう。

## 40年のあゆみ 主な活動記録(平成24年度～令和2年度)

- 平成24年** ● S1グランプリ:なら和え・米粉のニラ入り揚げピザ150食提供(H25.3.3)
- 平成25年** ● 食育キャンペーン(県事業に協力)道の駅やよい  
ちびっこフェスティバル:カレーを提供(H25.10.27)H26も実施  
S1サミット佐伯の味大集合:石垣もち・切干し大根煮200食提供(H26.3.8)  
下川モト子さん 県知事賞(減塩弁当コンクール)
- 平成26年** ● 味力まつり:海鮮鍋245食提供・野菜啓発資料配布(商工会議所主催・なかまち商店街)  
ホールフードフェスタ:食品塩分量・野菜70g×5皿の展示(H26.11.22)  
食育キャンペーン:道の駅やよい
- 平成27年** ● 共食を推進するロングテーブル:100人で会食(市役所玄関横)すり身入りみそ汁提供  
食育キャンペーン:トキハ前
- 平成28年** ● さいき春祭り:高血圧予防のための野菜料理普及活動  
食育キャンペーン:豊南高校にて食育活動  
ホールフードフェスタ:生活習慣病予防のための啓発  
ちらし配布・飲料の砂糖展示  
首藤妙子元会長が知事表彰(社会福祉保健功労)受賞
- 平成29年** ● さいき春祭り:高血圧予防のための野菜料理普及活動  
食育キャンペーン:鶴城高等学校にて食育活動  
首藤妙子元会長が厚生労働大臣表彰(栄養改善功労者)を受賞
- 平成30年** ● 歯っぴーフェスタ:歯によいおやつ配布  
第13回食育推進全国大会inおおい:郷土料理くじゃくの展示  
食育キャンペーン:豊南高校にて食育活動
- 平成31年** ● 歯っぴーフェスタ:歯によいおやつ配布  
(令和元年) 全国食生活改善推進協議会が50周年を迎え、  
サブスローガン「のばそう健康寿命つなごう郷土の食」を発表
- 令和2年** ● 訪問活動「おうちご飯に野菜をプラス一皿」事業スタート  
黒木峰子さん(活動歴36年)が名誉会員表彰受賞(対象:90歳以上)  
大分県食生活改善推進協議会が設立40周年を迎える



令和2年度、新型コロナウイルス感染症の影響で教室やイベントなど大幅に縮小されました。このような状況の中でも、「私達の健康は 私達の手で」をスローガンに、新しい生活様式に準じた活動として、訪問活動を開始しました。どんな状況でも、健康第一であり、これからも食の大切さを地域へ広め、佐伯市の皆様がいきいきとした生活が送れるよう活動してまいります。

### 守ろう！かけがえのない健康 ～食の大切さを伝える～

佐伯市食生活改善推進協議会は7支部で構成され、山間部、海岸部、市街地と地域性を活かした活動を行っています。

重点事業として、成人及び高齢者を対象に望ましい食習慣を普及啓発するための地区栄養教室や高齢者栄養教室を展開しています。また、次世代に対して小学校放課後クラブ等で郷土料理の伝承を行っています。また、公民館事業と連携し男性料理教室のほか、市のイベントや健康づくり事業にも協力しています。

私たちは野菜料理の普及啓発として、「市報さいき」に野菜料理レシピを5年間掲載し、令和2年度からは子どものおやつや郷土料理レシピを好評掲載中です。

令和2年、新型コロナウイルス感染症が猛威を振るい、日常生活が様変わりする危機に直面しました。私たちは「密」を避けるために「集める教室」から「訪問活動」に移行し、野菜料理を作り、レシピと共に食の大切さを伝える啓発資料を配布しました。コロナ禍において地域での推進員の力（活動）は必須だと感じています。健康への関心を高め、気軽に呼びかけてもらえる存在をめざします。



### 佐伯支部 ～円滑な活動のために～

佐伯支部には、バランスメニュー部・渉外部・研修部の3つの部があります。

バランスメニュー部は地区の栄養教室で使う献立の検討や試作を行っています。そこで完成した献立を学習会にて他会員と一緒に調理し、その後、地区の栄養教室に臨みます。

渉外部は、小学校から依頼を受けて、放課後クラブで“くじゃく”や“ごまだしうどん”などの郷土料理を教えています。こちらも小学校で教える前に、部員で集まり試作をして当日を迎えます。

研修部は、年に一度行われる外部研修の計画や研修時のサポートを行います。研修内容は他支部や他市の食生活改善推進協議会と交流し、各々の活動紹介や意見交換をしたり、地域の名産品を使った料理や郷土料理をいただきその土地の食文化を学びます。

このように事業毎に中心となる部が決まっており、各々の活動が支部全体の円滑な活動に繋がっています。

また、部を作ることで自身の役割が明確になり、活動へのモチベーションとなっています。



## 私たちの組織、各支部の活動紹介

### 上浦支部 ～事業所や小中学校での健康啓発活動～

地域に魚の養殖会社があり、学習会で見学に伺ったご縁で、単身職員への健康教育の依頼を受けました。私たちは、手作り野菜料理を持って訪問し、食事バランスや野菜の必要性を伝えました。

また、地域の小中学校の卒業生に、料理カード配布を平成28年から(今年で6年目) 続けており、今年はさらに、働き世代の保護者へ健康的な食事への啓発運動として料理の配布をしました。今後も若い世代へ発信していきたいです。



### 弥生支部 ～地域との交流を大切に～

年に1回、約300食のお弁当を地域の高齢者に配っています。塩分や栄養面を考慮し、高齢者が好むようなおかずを入れます。300食を素人の私たちが作るのとはとても大変なことです。皆が一丸になり愛情いっぱいのお弁当を作っております。評判は努力の甲斐あって、とても好評で嬉しい限りです。

また、弥生地域には小学校が3校、中学校が1校あり、毎年、中学校からは家庭科の調理実習のお手伝いの依頼があり、小学校からは家庭科クラブでの講師依頼があります。小学校では子ども達と一緒に、しんちよき餅作りや、味噌作りをします。味噌作りでは味噌が何からできているのか知らない子もいるので、大豆から味噌や醤油ができる話をしたり、大豆の栄養の話をします。

しんちよき餅作りでは、食べたことがない子もいて、郷土料理を伝承するいい機会になっていると思います。

このように高齢者から子どもまで幅広い年齢層の方との交流を大切にし、これからも地域の健康づくりに少しでも協力できるよう日々、精進していきたいと思えます。



### 宇目支部 ～小中学校での食育活動～

小中学校で、しし汁や団子汁を毎年、一緒に作っています。郷土料理の伝承と、料理や食に興味をもってもらう良い機会になっています。楽しそうに作る子ども達を見て、私達も元気をもらっています。これからも、未来ある子ども達への食育活動に力を入れていきたいと思ひます。



### 直川支部 ～食を通して交流を深める～

学習会で学んだことを、高齢者サロンなどで、伝達しています。地域の方との良い交流の場となっております。また、今年度は各家庭に料理を配布しました。普段は教室に来られない方に健康についての話ができたり、食推協の活動の話をしたりとてもよい活動になりました。これからも食を通して、地域に貢献できるよう、日々精進していきたいと思ひます。



## 私たちの組織、各支部の活動紹介

### 米水津支部 ～中学校でのヒジキ料理教室・男の料理教室～

毎年5月に地元の中学校では、授業で米水津産のヒジキ採り体験を行い、学校からの依頼で子どもたちと一緒にヒジキを使った調理実習をしています。また、公民館からの依頼で、「男の料理教室」を平成24年から(今年で9年目)支援しています。参加者は、最初は危なっかしい包丁使いでしたが、年々上手に手早くなり、和気あいあいと料理を楽しんでいます。家族が病気になった時、とても役立ったと話す人もいます。これからも、地域の皆さんとともに健康づくりに関わり、食の楽しさと大切さを伝えていきたいと思えます。



### 蒲江支部 ～防災意識を高める学習・児童館手作りおやつ事業～

海岸部に位置する蒲江は南海トラフ地震による被害は大きいと想定され、防災や災害食を学んでいます。減災への取り組みを学び、常に地域のつながりを意識し、「その時」に備え、地域の減災に貢献できる存在でありたいです。

また、児童館から「子どもたちに手作りの良さを知ってもらいたい」との依頼で、児童クラブへ「手作りおやつ」を提供しています。季節の食材を使ったおやつを通して、季節を感じ食べ物に感謝できる心が育つことを願い、活動しています。



## あとがき

私達は地域活動をととして、食生活の改善の普及・推進を図っています。活動目標に生活習慣病予防のために「減塩」と「野菜一皿」の普及があります。

自主活動である学習会で好評であったレシピを地区栄養教室や高齢者栄養教室で広め、そこで更に好評であったものを毎月市報に掲載し続けて5年。その間、市民の方から嬉しい声も沢山いただきました。そこで、これら5年間したためのレシピを一冊のレシピ集として編集しました。

私達7人の支部長、理事が編集にあたり、「あゝ、これも簡単で美味しかった」「食卓が寂しい時は助けられた」「野菜は健康」「このおやつも是非作ってもらいたい!」「日本の食文化のためにも郷土料理は伝承しないと・・・」など、5年間を振り返る機会にもなりました。「食べることは生きること」食事の大切さはわかっている、実行しているだろうか?再認識の時でもありました。編集を通して当協議会で学習させていただき、本当によかったと感じました。地域への輪を広げる際にこのレシピ集を活用していただければ幸いです。



令和4年3月吉日  
編集委員一同

40周年記念誌  
編集委員

下川モト子  
三吉 雅世  
武石 弥生  
山田 鶴代  
首藤 妙子  
小竹 文子  
松尾サツ子

## 佐伯市食生活改善推進協議会 40周年記念レシピ集

令和4年3月発行

事務局:佐伯市福祉保健部健康増進課

〒876-0844 佐伯市向島1丁目3番8号

TEL 0972-23-4500

私たちの健康は  
私たちの手で