

食育通信

No. 5

「食育つる推進市民会議だより」

今回は、各地域で食育活動を積極的に
行っている、食生活改善推進員（ヘルス
メイト）を紹介します。

栄養、健康面から郷土食や地産地消の
実践など、色々な情報を発信する活動に、
参加してみたいかがでしょうか。

食生活改善推進員（ヘルスメイト）の紹介

ヘルスメイトは「私達の健康は私達の
手で」をスローガンに、ボランティア精
神に徹し、その実現に努めています。
このスローガンのもと、食育、食の安
全・安心が重要視されている中、輸入
食品に頼らず、地産地消を心掛け、地
域の人に食生活に関心を持ってもら
うと「ヘルスサポーター21事業」の実践
や、協働のまちづくりを通じた生活
の改善・運動の普及を行っています。
また、平成17年度には「在宅介護食ボラ
ンティア」の認定を受けました。さらに、
今年度は「メタボリックシンドローム予
防応援団」の認定を受けるなど、積極
的な活動を行っています。

今後も地域の皆さんとのふれあいの
中で、高齢者の食事から、未来を担
う子どもたちの食生活、生活習慣など
に目を向け、元気で活力のある健康な
まちづくりの推進力となるよう活躍し
ていきます。

ヘルスサポーター21事業

ヘルスサポーターとは「自分のからだ
をもう一度見直し、問題点を見出し、
日常生活のなかで健康づくりを実践し、
自分自身をしつかり定着させる人」を言
います。この事業では、みんなが「自分
の健康は自分で守ること」ができるよう
に、ヘルスメイトが、食育による生活
習慣の改善の講義を行い、ヘルスサポ
ーターの養成に取り組んでいます。

食生活改善推進員（ヘルスメイト）に

なつて、食育の担い手になりませんか
食生活改善推進員になるには、市が
主催する8日間の養成講習会を受講、
修了証書を取得し、地域の健康づくり
の担い手としての活躍が始まります。
皆さんもヘルスメイトになりませんか？
問合先 健康推進課 保健指導担当



①親子料理教室
②甲州味の見本市
③街頭での推進活動

「水かけ菜入りニョッキしるこ」のご紹介

山梨の食を味わう「甲州味の見本市」に出品した料理です。水かけ菜は市の特産物
で、冬に不足しがちなビタミンを補うのに最適です。ニョッキは、作る過程で混ぜた
り、棒状に伸ばしたり、フォークで飾りをつけたりと親子で楽しく料理ができます。
トマトソースで和えたり、ホワイトソースを加えグラタンにしても美味しいです。お
やつに、主食にと色々なアレンジで食べてみてください。



《材料4人分》

じゃがいも	300 g
卵黄	1個分
粉チーズ	大さじ2
小麦粉	100 g
水かけ菜の粉末	7 g
※入れなければ、白い ニョッキができます。	
小豆	140 g
砂糖	2/3カップ
塩	少々

《作り方》

ニョッキ

- ①じゃがいもは皮ごと茹で、熱いうちに皮をむき、裏ごしにします。
※最初から皮をむいて、適当な大きさに切りそろえて茹でれば早く茹であがります。
- ②溶いた卵黄と粉チーズを混ぜて①に加えます。
- ③小麦粉と水かけ菜の粉末をふるいにかけ、3、4回に分けて②に加え、ひとまとめにします。
※耳たぶ程度の硬さになるように、調節しながら加え、練らないように混ぜ合わせます。
- ④台に打ち粉(分量外)をして、生地を太さ2.5cmの棒状に細長く伸ばし、1.5cmの厚さに切ります。切り分けた
生地に、フォークの背で転がすようにして筋をつけます。(生地の表面にフォークの痕がギザギザにつきます。)
- ⑤たっぷりの熱湯で茹でます。浮き上がってきたら、すくい上げて水気をよく切ります。

おしるこ

- ①小豆はよく洗い、水は2～3回替えます。鍋に小豆を入れ、3カップの水を注ぎ、強火にかけます。沸騰し
たら火を止め、ひと息おいて湯を捨てます(アク抜き)。
- ②小豆を鍋に戻し、豆が充分浸るくらいの水(カップ5～6杯)を注ぎ、中火にかけます。煮立ってきたら、小
豆が湯の中で踊らない程度に弱火にし、紙蓋をして豆が軟らかくなるまで(目安は沸騰後40分間ほど)煮ます。
- ③小豆を指先でつまみ、軽く押してみても柔らかく、芯がなくなったら、砂糖と塩を加えて時々混ぜながら煮ます。
- ④ニョッキを入れて出来上がりです。