



食生活改善推進会は『私達の健康は私達の手で』をスローガンに、愛称『食改』として、食を通じた健康づくり活動を行っています。  
令和6年度も、子どもへの食育活動や、大人を対象にした料理教室など活発に活動を行いました。栄養展での減塩料理の試食や手作り味噌も完売し、実際に様々な年代・性別の方々との笑顔とふれあうことはとても嬉しく、心を込めて作りあげた達成感と、志免町での活動の喜びを味わいました。  
令和7年度も、より多くの方に食育や食生活の改善を伝えられるように工夫をしながら、皆様の健康づくりに貢献できる様に取り組んでまいります。

## “スマートにソルトを使う”減塩プロジェクト 【TRY!スマソる?】

福岡県民一人あたりの塩分摂取量は全国平均よりも多い、という状況から、福岡県では食塩の適正摂取を目指し「TRY!スマソる?」プロジェクトが行われています。それを受けて、志免町でも、12月12日「体にやさしい減塩料理教室」をシーメイトで行いました。

**食材のうま味を使って、今までよりも美味しく減塩!**  
ケチャップ、乾物の戻し汁のうま味 ピーナッツのコクなどを活用しましょう!

スマソるレシピ (1食あたり エネルギー642kcal 塩分2.1g)

- 麦ごはん
- 鮭のケチャップ甘酢あんかけ
- ブロッコリーのピーナッツクリーム和え
- キノコの豆乳みそ汁
- ミルクもち



### ■鮭のケチャップ甘酢あんかけ

#### 材料(4人分)

鮭	240g	玉ねぎ	40g
こしょう	少々	にんじん	10g
片栗粉	大さじ1・1/3	水溶き片栗粉	
切干大根	24g	片栗粉	小さじ1
切干大根戻し汁	250ml	水	小さじ1
ピーマン	小1個	油	小さじ2
A ケチャップ	40g	みりん	大さじ1・1/3
しょう油	小さじ2	こしょう	少々
酢	小さじ2		

#### 作り方

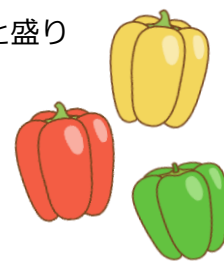
- ① 切干大根はさっと洗い、15分程水で戻して3~4cmの長さに切る。  
切干大根の戻し汁はとっておく。ピーマン、玉ねぎ、にんじんは千切りにする。
- ② 鮭を食べやすい大きさに切る。水気をふきとり、こしょうをふって片栗粉をまぶす。
- ③ フライパンに油を熱し、鮭を炒め取り出した後に②の野菜を炒める。
- ④ 切干大根の戻し汁、Aを入れてさらに煮込む。
- ⑤ 鮭をフライパンに戻し、煮込んだ後に水溶き片栗粉でとろみをつける。

## やさしさのつどい カレーバザー

11月24日 障がい者福祉啓発事業「やさしさのつどい」でカレーを販売しました。レシピをリニューアルし、野菜をたくさん食べて頂きたいと、油を塗った焼き野菜たっぷりカレーです。初めての焼き野菜作りと盛り付けは、大変でしたが「彩りよく美味しかった」と喜んで頂けホットしました。

### 野菜は油と一緒にいい?

★ビタミンAは、ピーマン・パプリカといった緑黄色野菜にも多く含まれていますが、油と一緒に食べると体への吸収率アップ! ビタミンAは肌の乾燥を防ぐ、目の健康を保つ栄養素です。



## みそ作り 講師にお声掛けください!

手作りみそは、安心の原材料と、深い味わいが魅力的。  
食改では、栄養展でみそ販売、みそ作りの講師・お手伝いとして 志免さくらこども園やモントレー町内会に行っています。  
手作りみその輪がもっと広がると良いな思います。



## 1日研修に行ってきました

7月26日、循環のまち大木町へ1日研修へ行きました。大木循環センターくるるんにて生ごみ循環事業に関するお話を伺い、敷地内のバイオマスセンターを見学しました。

## 令和7年度の活動予定

- ◎ **7月11日(金)**  
おいしくパンを食べよう! 料理教室【シーメイト】  
申込み切 7月4日(金)
- ◎ **9月18日(木)**  
福岡県の水産物を使った料理教室 【シーメイト】  
詳細は、8月の広報・ホームページでご案内予定
- ◎ **10月12日(日)・スポーツフェスタ**  
栄養展 【中央小学校体育館】  
減塩料理の試食・手作りみそ販売予定しています!