



健康だより 2月

食生活編

☎ 73-1333 福祉保健課

皆さんのちょっとした工夫、
アイデア料理を教えてください！

☆ 高級料理 お味噌汁?! ☆

2月といえば、節分。節分といえば豆まき。豆まきといえば大豆！

今回はこの大豆のお話をちょっと。

先日（といっても12月の終わりですが）、テレビで、将来『食卓からお味噌汁が消える!?』という、未来の日本を予想する内容をしていました。

現在、日本の大豆の食用自給率は21%（平成17年概算）。言いかえれば約80%は海外からの輸入に頼っているのです。そして、これから先、海外への輸入依存と食の安全安心など、いろいろ考えていくと、お味噌は『高級調味料』となり、今のように気軽に手軽に食卓に出せなくなる日がくるという予想でした。お味噌以外にも大豆から出来ているものには、【しょう油・納豆・豆腐・豆乳・おから】、豆腐からは【油あげ・高野豆腐・がんもどき・・・】と食材はどんどんつながっています。おまけに、これらは日本の食卓によく登場するものですし、お味噌汁は昔から受け継がれてきた大事な日本の食文化だと私は思います。（なぜだか、お味噌汁って、ほっとしますよね）それが本当に消えてしまうのでしょうか？

これは一例であり、大豆だけに限った話ではないと思います。

日本の食糧自給率は40%。

私達は、日本の食卓（食文化）を守るために、何ができるのでしょうか？

かみなり汁 ～ 大豆は日本の食文化 お味噌汁っていいね～

【4人分】

木綿豆腐.....100g（1／4丁）
油あげ.....20g → 短冊切り
ごぼう.....40g → ささがき
人参.....40g → いちょう切り
青ねぎ.....15g → 細かく刻む
ごま油.....小さじ1
だし汁.....600cc
味噌.....大さじ2

【作り方】

- ① 鍋を火にかけて温め、ごま油を入れる。
- ② ごぼう・人参を入れて、ざっと炒める。
豆腐はそのまま入れて、くずしながら炒める。
- ③ 全体に油がまわったら、だし汁を加えて煮る。
- ④ 煮立ってきたら、油揚げを加える。
- ⑤ 味噌を溶き入れ、味を調える。
- ⑥ 盛り付ける時に、青ねぎを加える。

豆腐を炒める時に、『バリバリ』っと音がして、この音が雷のように聞こえたことから、豆腐を炒めて作るお汁には、『雷汁』という名前がついたそうです。

保健＆福祉＆介護行事カレンダー

介護予防教室参加者募集中!!

月	日	曜日	受付時間	行事名	対象	会場
2	5	月	午前10時～午後1時30分	いきいき栄養教室（介護予防教室）	65歳以上の方ならどなたでも	岩美すこやかセンター
	13	火	午前10時～午後1時30分	いきいき栄養教室（介護予防教室）	65歳以上の方ならどなたでも	
			午後1時30分～午後2時30分	フッ素塗布	フッ素塗布2回目以降のお子さん	
	14	水	午後1時30分～午後3時	筋力アップ教室（介護予防教室）	65歳以上の方ならどなたでも	
			午前9時30分～午前11時30分	定例健康相談		
	15	木	午前9時30分～午前11時30分	おたっしや相談（介護予防教室）	65歳以上の方ならどなたでも	
			午前12時45分～午後1時	6・7か月児健診	平成18年7月1日～平成18年8月31日生まれ	
	20	火	午前10時～午後1時30分	いきいき栄養教室（介護予防教室）	65歳以上の方ならどなたでも	岩美すこやかセンター
	22	木	午前10時～午前11時30分	介護予防丸ごと教室（介護予防教室）	65歳以上の方ならどなたでも	
	26	月	午後1時～午後1時30分	1歳6か月児健康診査＆フッ素塗布（初回）	平成17年5月1日～平成17年7月31日生まれ	
3	1	木	午前10時～午前11時30分	脳いきいき教室（介護予防事業）	65歳以上の方ならどなたでも	たきさん温泉
	7	水	午前10時～午後1時30分	介護予防丸ごと教室（介護予防教室）	65歳以上の方ならどなたでも	
	8	木	午後1時15分～午後3時30分	ポリオ生ワクチン投与	平成18年3月31日～平成18年6月30日生まれ	岩美すこやかセンター
	12	月	午前10時～午前10時30分	離乳食講習会		
	15	木	午前9時30分～午前11時30分	定例健康相談		
			午前9時30分～午前11時30分	おたっしや相談（介護予防教室）	65歳以上の方ならどなたでも	

介護予防教室……お問い合わせ 福祉保健課 ☎73-1333