



お料理で、人を幸せにできたらいいな
 食生活改善推進協議会の活動紹介

市食生活改善推進協議会（通称食改）は、食生活を通して健康づくりに取り組むボランティアの会です。お隣さんへの草の根活動を原点とし、地域の健康づくりの担い手として、仲間とともに和気あいあいと活動しています。この会では、「私たちの健康は私たちの手で」のスローガンの元、自ら健康づくりを実行しようという意欲ある人を養成する「ヘルスサポーター21事業」を推進しています。また、地域で食文化を伝えるため郷土料理講習会や親子の食育教室を開催するほか、さまざまなイベントにも参加して、食生活の改善や特産品の普及に取り組んでいます。



食生活改善推進協議会会長 小平 三枝さん

親子食育教室の参加者の皆さんは、「子どもがこんなにできるとは思わなかった」、「作って食べるってすごくおいしい」など反響が大きく、料理体験を通して食に対する関心が高くなった様子でした。皆さんも食について考えてみませんか。



仲間との楽しい料理講習会。腕が上がります。



見てみて！上手にお料理できるよ。親子食育教室のようす。



安曇野フェスタにてサーモン弁当を作りました。

岡豊科保健センター (TEL72・99701 FAX72・9044)

くるみもち

●材料
 A〔白玉粉 100g² 砂糖 120g² めんつゆ大さじ1 うすくちしょう油小さじ1 水 150CC〕
 コンスターチ少々 オブレート粉末少々 くるみ 40g²

- 作り方
- ①：耐熱ボールに材料Aを入れ、よく混ぜ合わせた後、ラップをかけ、電子レンジ（500W）で4分加熱する。
 - ②：①をすりこぎ棒でよく混ぜ合わせ、電子レンジ（500W）で再度4分加熱し、粗く刻んだくるみを加える。
 - ③：平らな容器にラップを敷き、コンスターチをふり、②を流し入れる。冷めたら切る。切り口にオブレート粉末をまぶして完成。

ういろう（抹茶味）

●材料
 A〔薄力粉100g² 砂糖80g² 塩少々 抹茶大さじ2〕 水300cc
 〈注：注ぎ口のみ開けた牛乳パックの空き容器を用意〉（抹茶のかわりにコーヒーやココアでもお試しください）

- 作り方
- ①：よく混ぜ合わせた材料Aに水を加え、泡だて器で混ぜる。
 - ②：①を茶こしでこしながら、牛乳パックの中に入れ、注ぎ口が上になるよう容器を横にし、電子レンジ（500W）で7分加熱する。
 - ③：荒熱がとれたら冷蔵庫で冷やし、一口大に切ったら完成。



くるみもち & ういろう
 春のおもてなしにいかがですか♪
 今月の料理人 幅 貞子さん
 明科南陸郷



環境ナビ

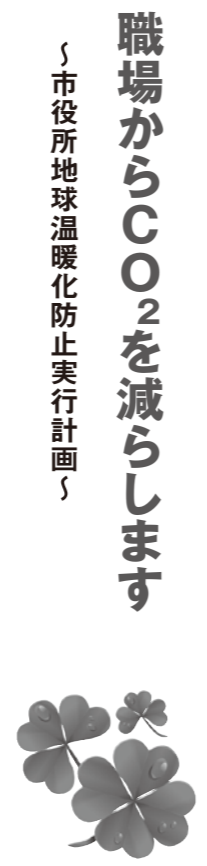


みんなで止めよう温暖化

チーム・マイナス6%

できることから始めませんか！

地球温暖化防止活動推進員協議会の活動紹介



職場からCO₂を減らします

市役所地球温暖化防止実行計画

チーム・マイナス6%は京都議定書の目標を達成するための国民的プロジェクトです。

あづみ野環境フェアのようす

市地球温暖化防止活動推進員協議会は、県から委嘱を受けた推進員などで構成する組織です。推進員は市の生涯学習リーダーバンクにも登録しています。主な活動としては、地域や学校、企業などの要請に応じて、温暖化防止のための講座や学習会を開催しています。また安曇野フェスタや、あづみ野環境フェアなどにも積極的に参加し、パネル展示やクイズを通して、多くの市民に温暖化防止への理解と実践を呼びかけています。10万人都市安曇野にふさわしい環境づくりが急務となっている今、市民一人ひとりが、省エネなどの温暖化防止活動を、長期間継続することが大切と言えます。



一例：市役所から出るごみや資源物の量を記録・点検しています。

市では、市役所内で使うエネルギー資源の活用を見直す市地球温暖化防止実行計画（平成21～25年度）を策定しました。計画では、電気や燃料使用量の削減など14項目を設定。市役所が自ら温室効果ガスの排出を抑制し、地域の模範となるよう定めています。これにより、市の機関は、すべての事務・事業に対し、地球温暖化防止に向けた取り組みを率先して行います。委託事業や指定管理者導入施設については協力を要請します。この取り組みから得た情報や経験などを効果的に発信し、地球温暖化防止に取り組む市民、事業者を支援します。温室効果ガスの排出量、取り組み状況は、随時、広報やホームページでお知らせします。