



手作りドレッシング de
にんじんサラダ

今月の
オススメ

手作り料理の力 ～家庭料理技能検定～

近年、外食や中食（お惣菜など）の需要が増え続けており、どのように食事を選ぶかが重要になってきています。全て手作りしなくても、お惣菜や加工品などにもひと手間（＋野菜など）加えることで、栄養バランスを整えることができます。しかし、そのためには調理する力が大切です。併せて食生活への興味・関心を深めてもらう必要があります。そこで、町では、食育推進のために昨年度から「家庭料理技能検定」を実施しています。検定料を一部補助していますので、皆さんも受検してみませんか。



「調理する力」と
食生活への興味・関心が大切

***** 基本のドレッシング ***** (フレンチドレッシング)

酢 大さじ2
塩 小さじ1/3
こしょう 少々
油 大さじ4

作り方

①ボウルに酢、塩、こしょうを入れて混ぜ、塩が溶けたら油を加えて出来上がり（瓶などの容器に入れ、振って混ぜても作れます）。

いろいろな味にするには？

基本のドレッシングに……

①カレー粉を小さじ1/2加えて「カレー味」に♪ ②塩の代わりにしょう油を小さじ2加えて「しょう油味」に♪ ③ワサビやカラシをお好みで加えて「ピリ辛味」に♪

***** にんじんサラダ (4人分) *****

ニンジン 小2本 (200g)
塩 小さじ1/3
手作りドレッシング 大さじ4
クルミ、レーズン …… 適量 (お好みで)

作り方

①ニンジンはこすり洗いをし、皮をむく。②皮むき（ピーラー）でニンジンをリボン状にスライスする（長いときは半分に切る）。③塩をまぶし、15分くらい置いて下味を付ける。しんなりしたら、水気を搾る。④ボウルに入れて、ドレッシングを和えれば出来上がり！

家庭料理技能検定とは？

文部科学省、農林水産省、厚生労働省が後援する検定です。健全な食生活を支える家庭料理に係る技能の普及を図り、健康と食生活の向上、食育の推進を目的に1963年（昭和38年）に始まりました。5級は小学校家庭科程度、4級は中学校家庭科程度、3級は高校生から一般程度（2次試験に調理実技があります）です。

子どもたちに食の重要性を伝え、また、食文化を継承していくためにも、小学生のうちから積極的に挑戦してほしい検定です。また、大人でも「食生活と栄養」「調理と衛生」について基礎的な知識を確認できる内容になっていますので、親子で一緒に学び、一緒に受検するのもお勧めです。

検定料 (町の施設で受検できます)

5級	1400円 (通常2000円)
4級	2150円 (通常3000円)
3級	2750円 (通常5500円)
1次試験	2000円 (通常4000円)
2次試験	2000円 (通常4000円)

※検定料補助のほか、公式ガイドブックの貸し出しも行っています。

「週いち貯筋体操」を始めてみませんか？

週に1回、良いこと、いろいろ

平成30年6月号のいきいきライフで、「週いち貯筋体操」を紹介しました。今月号では、アンケート調査から分かった、参加している皆さんが週に一度の運動を続けてみて実際に感じた心身や生活の変化について紹介します。

お気軽にご相談
ください！



内山 豊夏美 保健師

参加者40人を対象に行った
アンケート調査結果から分かる

「週いち貯筋体操」の効果

〈体力の向上・身体面の変化〉	
(1) 日頃の動作が楽になった	(26人/40人中)
(2) 腰や膝の痛みが楽になった	(19人/40人中)
〈心理面・精神面の変化〉	
(3) 気持ちが明るくなった	(33人/40人中)
(4) おしゃべりが楽しくなった	(28人/40人中)
〈社会的な変化〉	
(5) 友人関係が良くなった・広がった	(28人/40人中)
(6) 出かける日が増えた	(22人/40人中)
〈口腔機能の向上〉	
(7) 食事が美味しくなった	(27人/40人中)
(8) 噛めるようになった	(19人/40人中)
(9) 飲み込みやすくなった	(18人/40人中)

週いち貯筋体操 応援事業とは

この事業は、集会所などの歩いて通える身近な場所での住民の皆さんが主体となって週1回の体操を続けることを推進する事業です。

町内では、現在、「宝川」「黒沢」「西原」「杉山」「森野」の5箇所で行われています。

皆さんの地域でも 取り組んでみませんか

運動は大切だと分かっているが、1人ではなかなか続けるのが難しいものです。しかし、週いち貯筋体操なら、み



「杉山ぽかぽかサロン」の取り組みを紹介

杉山ぽかぽかサロンでは、毎週木曜日に体操を行っています。69歳から92歳の約10人が集会所に集まり、10時からのケーブルテレビの放送に合わせて体操をしています。また、体操だけでなく、折り紙を使った作品作りなどにも取り組み、親睦を深めています。



←作っている作品の一部。数十個の小さなパーツをつなげて一つの作品を作っています。

んなで集まって一緒に運動するので、「気持ちが明るくなる」「外出の機会が増える」といった心理面や社会的な面での良い効果もあります。町では、この週いち貯筋体操を無理なく始め、継続でき