

安佐南区の人口 / 242,773人 (857人減)
安佐南区の世帯数 / 109,892世帯 (683世帯増)
令和6年5月末現在 (前年同月比)

あさみなみ

広島市安佐南区役所 検索
https://www.city.hiroshima.lg.jp/site/asaminamiku/

安佐南区公式
Facebook
https://www.facebook.com/asaminami.h

「元気じゃけん定食」を食べて 夏を元気に過ごそう

今年も暑さの厳しい夏が近づいてきました。普段から栄養バランスの取れた食事を心掛けて、健康な体をつくりましょう！
固地域支えあい課 (☎831-4942、☎870-2255)



副菜 こまつなのしょうが和え

主菜

鮭のカレーマヨ
オープンフライ

主食

ごはん

汁物

具沢山味噌汁

鮭のカレーマヨ
オープンフライ定食
1人分の野菜 **120g**

元気じゃけん定食とは？



健康に配慮し栄養バランスの取れた定食のことです。

▲元気じゃけんひろしま21
マスコットキャラクター「そらママ」

「元気じゃけん定食」の基準

- 主食・主菜・副菜がそろった定食
- エネルギー550kcal~750kcal
- 塩分3g以下
- 野菜100g以上

レシピを考えたのは



安佐南区すこやか食生活推進リーダー・食生活改善推進員の皆さんと地域支えあい課栄養士

元気じゃけん定食は、“塩分控えめ”かつ“おいしく”、“野菜たっぷり”なメニューです。子どもから高齢者まで幅広い世代の人が食べやすく、一年中手に入りやすい食材で手軽に作れるメニューになるよう、みんなで考えました。食事を通じて、皆さんが毎日笑顔で健康的に過ごせるように、私たちの活動が役に立てば嬉しいです。

「すこやか食生活推進リーダー」と「食生活改善推進員」は、市が開催する講座を受講し、市の健康づくり計画の「栄養・食生活」分野や「広島市食育推進計画」を推進する人たちです。

3つの「わ食」を実践しよう！

毎月19日は国の食育推進基本計画で「食育の日」と定められており、市では3つの「わ食」を推進する「わ食の日」としています。

- 和食：栄養バランスの取れた日本型食生活
- 輪食：食卓を囲む家族などの団らん
- 環食：環境に配慮した食生活

こまつなのしょうが和え

安佐南区では、こまつなの生産が盛んに行われています。地元の新鮮なこまつなを食卓に取り入れてみませんか。



■材料(2人分)

- ・こまつな 1 / 3束(100g)
- ・えのきたけ 1 / 2袋(50g)
- ・かに風味かまぼこ 2本(10g)
- ・しょうが 1かけ(20g)
- ・ぽん酢 大さじ1

■作り方

- ①しょうがをすりおろし、かに風味かまぼこは手でさいておく。
- ②半分に切ったえのきたけを熱湯でさっと茹で、ざるに上げ冷ます。
- ③こまつなを熱湯で茹で、ざるに上げ冷まし、3cm幅に切る。
- ④水気を切った②、③と全ての材料を和える。

ポイント

- こまつなはカルシウムや鉄分、カリウム、ビタミンCなどが豊富に含まれる、夏バテ予防にも効果的で栄養たっぷりの野菜です。
- しょうがの風味で塩分控えめでもおいしく食べられます。
- かに風味かまぼこをツナ缶(水煮)に変えたり、えのきたけをしめじなど他のきのこに変えたり、アレンジしてもOK!

作り方動画はこちら



「鮭のカレーマヨオープンフライ」、「具沢山味噌汁」のほか、各区の保健センターが作成した「元気じゃけん定食」レシピを市ホームページに掲載しています。

市HP ページ番号 2883



他のレシピも知りたい時には？

安佐南区では、すこやか食生活推進リーダーが考案した、少ない材料で5ステップ以内で簡単に作れるレシピの動画を市公式YouTubeチャンネル(右記)に投稿しています。その他、市の栄養士がおすすめするレシピも多数公開中！



「栄養士おすすめレシピ」動画公開中！



安佐南区民まつりに 出演・出展しませんか？

11月3日(祝)に区民文化センターで開催する予定の区民まつりに出演・出展する人を募集します。区民のみんなで作るお祭りにあなたも参加しませんか。

①芸能広場



区内を拠点に活動しているグループ・団体(10人以上)
区ステージでの演技・演奏

②交流広場



区内を拠点に活動しているグループ・団体
区駐車場でのバザー、ゲームなどのテント出展(体験型の企画可)

【①②の区】所定の申込書を、7月26日(金)までに、区民まつり委員会(地域起こし推進課内)へ。申込書は区HP(下記二次元コード)、区役所、区内出張所、公民館などで。応募多数の場合は選考
②は原則、出展料が必要
☎831-4926、☎877-2299



中山間地域好循環創出支援事業 (農林水産業ビジネス型)

中山間地域での新たな農林水産業ビジネスにつながる活動に補助金を交付します。
区農林漁業者を含む3人以上の地域団体など
区所定の申請書で、7月16日(火)(必着)までに農林課へ。申請書は同課か市HPで
区同課 ☎831-4950、☎877-2299