区報あさみなみ
11.1号
P7・8編集：安佐南区役所区政調整課
〒731-0193　安佐南区古市一丁目33-14
☎831-4925　FAX877-2299
安佐南区の人口　／240,828人（1,042人減）
安佐南区の世帯数／111,642世帯（786世帯増）
令和8年9月末現在（前年同月比）

あさみなみ

広報ひろしま 市民と市政
安佐南区役所公式SNS
フェイスブック Facebook
インスタグラム Instagram

おいしいごはんで笑顔と健康
「元気じゃけん定食」を食べよう！



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！
問地域支えあい課（☎831-4942、FAX870-2255）

「元気じゃけん定食」とは、健康に配慮した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」▶

広島市健康づくり計画「元気じゃけんひろしま21」では、1日350gの野菜摂取量を目標にしています。しかし、広島市民の平均摂取量は約250gで、あと100g程度（トマト半個分程度）必要です。

左の元気じゃけん定食のレシピは、安佐南区すこやか食生活推進リーダーとサポーターの皆さんが考えました。災害に備えて日頃ローリングストック※1している缶詰や、手軽な冷凍野菜を活用し、健康でおいしく野菜が取れるごはんが作れないかという話をきっかけにこのレシピが生まれました。

※1　食品を買い置きしておき、古いものから消費し、消費分を買い足すことで、食品を備蓄する方法

サバのトマトドリア

ローリングストックしているトマト缶を使って手軽に野菜を取ることができます。


安佐南区すこやか食生活推進リーダー
中原みどりさん

■材料（2人分）
- ●トマト缶（カット）　200g
- ●玉ねぎ（みじん切り）　60g
- ●ブロッコリー（冷凍）　60g
- ●ピザ用チーズ　50g
- ●さば缶（水煮）　150g
- ●しょうゆ　小さじ2/3
- ●ごはん　300g

■作り方
①鍋にトマト缶、さば缶（汁ごと）、玉ねぎを入れ、火にかける
②沸騰したらしょうゆを加えて味を調え、ブロッコリーを入れて煮詰める
③ごはんの上に②をかけ、チーズをのせてオーブントースターで焼き色が付くまで焼く

ほうれんそうのバター炒め

冷凍野菜を使って手軽に彩りよくできる一品です。冷凍野菜を常備しておくといろいろ活用できます。


安佐南区すこやか食生活推進サポーター
井関清美（いせききよみ）さん

■材料（2人分）
- ●ほうれんそう　1束　200g
- ●バター　10g
- ●ベーコン（1センチ幅）　20g
- ●ミックスベジタブル（冷凍）　50g
- ●塩　少々
- ●こしょう　少々

■作り方
①鍋にたっぷりの水を入れ、沸騰させる
②①にほうれんそうを入れてしんなりするまで茹で、ざるに上げて冷水で冷ます。水気を絞って3～4センチ幅に切る
③フライパンにバターを入れ、火にかける。バターが溶けたらベーコン、ほうれんそう、ミックスベジタブルを入れて炒め、塩とこしょうで味を調える

食事の栄養バランスが崩れやすい
災害時などにも役立つ

パッククッキング教室

災害時やアウトドアでも役立つ、パッククッキング※2を使った調理が学べます。

※2　耐熱性ポリ袋に食材を入れて、袋のまま湯煎する調理法

日11月10日㈫10:00～12:00
場区総合福祉センター
内講義「食品備蓄とローリングストック」、調理実演とミニ実習・試食
【講師】安佐南区すこやか食生活推進リーダー・サポーター
¥300円
申電話かファクスで。先着20人
問地域支えあい課（☎、FAX同上）

＼安佐南区内の大学生が子育てのサポーターに！／
AKSってどんな活動をしているの？

AKS（安佐南区子育てサポーター）の活動を紹介します。
問地域支えあい課（☎831-4944、FAX870-2255）

AKSとは、区内の大学に通う大学生が集まり、「子育てしやすいまちづくり」について考え、実践しようと活動するボランティアグループです。安佐南区地域支えあい課の保健師も一緒に活動をしています。


手作りおもちゃの制作


制作した手作りおもちゃを使って地域のイベントに参加

こんな活動もしています！

安佐南区に来られたばかりの人や、こどもと一緒に遊びたいけれど、どこに遊べる場所があるか分からないという人たちの力になれるよう、平成29年度から、毎年1エリア、「あさみなみ公園マップ」を作成しています。



今年度は春日野エリアのマップを作成中。これまでに作成したマップは、区ホームページに掲載しています。

AKSで学べたこと

私は安佐南区出身で、地元に貢献したいという思いからAKSに参加しました。イベントでこどもたちと遊んだり、保護者と話をしたりすることはとても楽しく、地域全体で子育てをする大切さを学ぶきっかけにもなりました。

AKSは新しいメンバーを募集中です。大学や学年の違う学生と一緒に活動することで、今までになかった考え方なども学べます。興味のある方はぜひインスタグラムをご覧ください。


大学院生
矢八春菜（やはちはるな）さん