

# アニメ × まちづくり ～講演会・シンポジウム開催！～

- ☑11月27日(日)  
午前10時～午後3時
- 📍県南生涯学習センター  
多目的ホール
- 🗨常盤良彦さん(大洗まいわい  
市場代表)ほか
- 📌茨城県大洗町を舞台としたア  
ニメ「ガールズ&パンツァー」  
と埼玉県秩父市を舞台とした  
アニメ「あの日見た花の名前  
を僕達はまだ知らない。」の事  
例から「アニメをとおしたまち  
づくり」の可能性を探ります。
- 👤400人(先着順)
- 📞10月20日(木)から電話で
- 📍県南生涯学習センター  
(☎826-1101)



# いきいき茨城ゆめ国体2019

翔べ 羽ばたけ そして未来へ



## 開催決定イベント!!

- ☑10月16日(日) 午後1時30分から
- 📍水郷体育館
- 📌2016リオオリンピック水球日本代表(ポセイド  
ンジャパン)の大川慶悟選手(土浦市出身)による講演会(2016リオオリンピックでのエピソード、日本代表選手として活躍するまでの軌跡など)、水球模擬体験、チアリーディング演技など



📍スポーツ振興課  
国体準備室  
(☎826-1111  
内線5133)



## 食生活改善推進員の 健康料理



### No.131 さつまいのオレンジ煮

材料・分量(2人分).....

さつまい(皮つき) 200g 砂糖 8g  
オレンジジュース 140cc 塩 少々

作り方.....

- ①さつまいは皮付きのまま1cm厚さの輪切りにして、水にさらしてアクを抜く。
- ②鍋に①とオレンジジュース・砂糖・塩を入れて汁気がなくなるまで煮る。

1人分の栄養素..... 食生活改善推進員

エネルギー 176kcal  
たんぱく質 1.4g  
脂質 0.6g  
カルシウム 46mg  
食物繊維 2.9g  
食塩相当量 0.6g



さつまいは皮付きのままオレンジジュースで煮ると、煮崩れしにくくなります。これは加熱によって植物の細胞をつなぎ合わせる働きをする水溶性の食物繊維、ペクチンが溶け出して表面が柔らかくなるのを、オレンジジュースに含まれるクエン酸が防いで硬くするからです。

また、クエン酸は色よく仕上げることに役立ちます。さつまいに豊富に含まれるポリフェノールは、空気にふれたり加熱すると黒く変色しますが、クエン酸はこれを防いでくれます。

少ない材料で簡単にできるので、おやつや箸休めなどにいかがでしょうか。

※料理区分(量)・・・副菜(1.5つ)、果物(0.5つ)

### 副菜の数え方について

副菜は、主材料の重量約70gを「1つ」と数えます。小鉢、小皿に入った野菜料理1皿分が「1つ」、中皿、中鉢に入った料理は「2つ」分に相当します。1日にとる量は5～6つ分が目安です。

1つ分 =  =  =   
野菜 サラダ 酢の物 味噌汁

2つ分 =  =  =   
煮物 野菜炒め 煮っころがし



▲詳しくは  
コチラ

📍健康増進課(☎826-3471)