

皆さんは、花いっぱい運動をご存じですか？
 まちなかを歩いてみると、地域の公民館や公園などで色とりどりの花が咲き誇る花壇を見かけませんか？まちを彩り、道行く人の目を楽しませる美しい花々が咲き誇る花壇は、地域の皆さんにより手入れされているものです。

土浦市まちづくり市民会議では、毎年200を超える市民活動団体に花苗を配付して、市内各地の花壇に植えていただき、「花いっぱいのまちづくり」を推進しています。また、花壇コンクールも開催しており、各団体が花壇の美しさを競っています。今年度は町内会や学校、企業など約60の団体からエントリーがありました。夏の花壇を彩る、燃えるような



サルビアの赤、あざやかなマリーゴールドの黄色が目まぶしく、それぞれの花壇の花々が愛情を込めて育てられていることを感じます。昨年度からは、花壇づくりに新たに取り組み始めた団体や、創意工夫に富んだ花壇づくりに取り組んでいる団体などを表彰する「まちかどキラリ賞」も新設され、多くの団体にスポットがあたるようになりました。

身近に花壇があると、住民の交流や憩いの場になるだけでなく、ポイ捨てを防ぐ効果などもあります。

まちを美しく、元気にする花いっぱい運動にあなたも参加してみませんか？

今日、どう？

花いっぱい運動のページ▶



食生活改善推進員の健康料理 No.186
鮭の西京煮



鮭には良質なたんぱく質だけでなく、カルシウムの吸収を促す働きのあるビタミンDも豊富に含まれています。また、抗酸化作用(細胞をさびつかせ、血管などをもろくする活性酸素を除去する働き)を持つ「アスタキサンチン」という赤色素も含まれており、生活習慣病予防に効果的です。

今回の作り方では、災害時でも調理しやすいポリ袋を使った調理方法を紹介しています。「栄養素の流出を最低限に抑えられる」「加熱の際にポリ袋の中が真空状態になり、うま味が食材に浸透しやすい」などのメリットもありますので、普段の調理でもぜひお試しください。

作り方

- ①ポリ袋に材料をすべて入れてからめる。
 - ②ポリ袋の空気を抜いて、くるくる回しながら固くねじり、中身がこぼれないよう2回結ぶ。
 - ③もう1枚のポリ袋に②を入れ、②と同じようにねじって結ぶ。
 - ④鍋に水を入れ沸騰したら、③を入れて40～50分加熱する。
 - ⑤皿に盛り付け、好んで焼きネギなどを添える。
- ※ポリ袋は厚さ0.01mm未満だと加熱した際に溶けてしまうため、0.01mm以上のものをお使いください。

材料(1人分)

生鮭	80g
西京みそ	20g
本みりん	大さじ1

1人分の栄養量

エネルギー	227kcal	ビタミンD	12μg
たんぱく質	17.6g	食物繊維	1.1g
脂質	10.8g	食塩相当量	1.2g
カルシウム	8mg		

今月の食改さん



高齢者グループの皆さん