

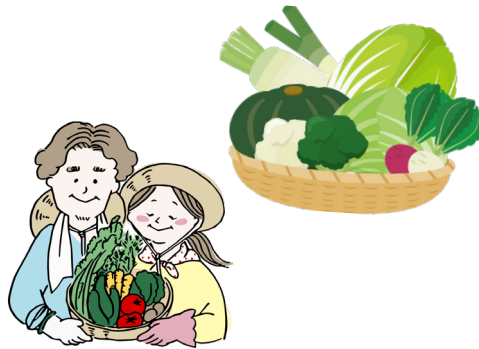
若い世代に知ってほしい 地産地消とお米の魅力



みなさんは「地産地消」という言葉を知っていますか。地産地消とは、その地域でとれる農産物などをその地域で消費することを指します。筑西市は豊かな土壌と水に恵まれ、農業が盛んです。なかでも、お米は生産、出荷高は県内トップクラス。今回は、地産地消のメリットとお米の魅力について紹介します。

地産地消の5つのメリット

- ①近くでとれるので新鮮でおいしい
- ②食べ物を大切に作る心が育つ
- ③輸送距離短縮で環境にやさしい
- ④生産者がわかり安心・安全
- ⑤地元の農家を応援できる

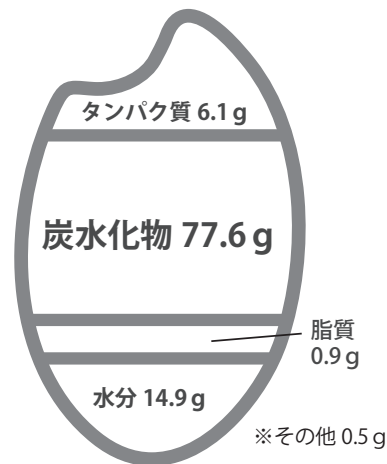


からだにうれしいお米の魅力

お米には炭水化物・たんぱく質・脂質・ミネラル、ビタミンなど、バランスよく栄養素が含まれています。

★ **炭水化物** → 脳や体を動かすための主なエネルギー源

★ **消化吸収** → 消化吸収がゆっくりなので腹持ちが良い



出典：日本食品標準成分表 2020年度版（八訂）



食改さんの これならできるシリーズ

Let's COOKING

【問】健康増進課（本庁2階）
☎ 22-0506

地元筑西産の農作物をぜひ積極的に食べましょう。特に、お米は、満足感や満腹感を得られ、おかつの食べ過ぎも防げる体に嬉しい食材です。



協和支部
おおくら 洋子 さん

No.11 食改さんの健康レシピ

焼きもち



熱量 364kcal たんぱく質 8.1g 脂質 5.3g
カルシウム 68mg 食物繊維 3.1g 塩分 0.8g

作り方

- ①冷えているご飯に小麦粉を混ぜてよく練る。練り終わったらスキムミルクを混ぜ込む。まとまらない時は、少量の水を足す。
- ②①に味噌と細かく刻んだ青しそを混ぜ、8等分にし、扁平に形を整える。その後、フライパンに油を入れ、焼き色が尽くまで弱火でじっくり焼く。

材料【4人分】

小麦粉	133g
ご飯	480g
スキムミルク	16g
味噌	24g
青しその葉	12枚
サラダ油	16g



協和支部
しのざき 篠崎 みつ子 さん

ワンポイントアドバイス

ごぼうやかぼちゃ、さつまいもなどの具材を足してもおいしく仕上がります。前日の余った食材でも簡単にできるので、ぜひお試しください。