

2023  
3  
(毎月15日発行)

# みなみ

市民しんぶん南区版

南区総人口：101,402人

世帯数：51,828世帯

令和5年2月1日現在(推計人口)

ホームページ 京都市南区役所 検索



南区広報キャラクター「ナンナン」



レシピ集 表紙

## 「地産野菜のおいしい食べ方レシピ集」を作成しました!

南区では豊かな土壌を生かして、九条ねぎや金時にんじんなどの上質な野菜が生産されています。

そんな自慢の野菜が主役のレシピを、地域の食育ボランティアを担う食育指導員が考案し、区役所でまとめてレシピ集にしました。野菜に関する情報をはじめ、かつお節や昆布、豆腐、湯葉などを取り扱う事業者の方々から教えていただいた、食材の使い方のコツなども合わせて掲載しています。

3月15日(水)から区役所で配布します。こちらからもご覧いただけます→



レシピ集の中から春野菜レシピをご紹介します

### 春キャベツと鮭のミルフィーユ煮



材料・2人分

- 春キャベツ … 4～5枚
- たまねぎ …… 1/2個
- さやいんげん … 3～4本
- 生鮭 …… 2切れ
- 酒 …… 大さじ3
- A) 水 …… 300cc
- A) 固形コンソメ …… 1個
- 卵 …… 1個
- 黒こしょう …… 少々



栄養成分・1人分

野菜量 215g、エネルギー 218kcal、食塩相当量 1.1g

作り方

- ① 春キャベツは2～4等分に切る。たまねぎは薄切りにする。さやいんげんは斜め切りにする。
- ② 生鮭は皮と骨を取り除き、そぎ切りにして酒をかけておく。
- ③ 鍋に春キャベツ 1/3量、たまねぎ 1/2量、生鮭 1/2量の順にしきつめ、それをもう一度繰り返す。最後に春キャベツをのせる。
- ④ ③にAを入れ、ふたをして火にかける。コンソメが溶けて煮立ったら、弱～中火で15分間煮て、さやいんげんを散らす。
- ⑤ ④のキャベツに箸で数か所穴を開け、穴の中に入るように溶き卵を流し入れる。1分間煮たら火を止め、ふたをして蒸らす。
- ⑥ 黒こしょうをかける。



レシピブック作成担当職員

1日の野菜摂取量の目安は350gです。各レシピには、野菜量、エネルギー量、食塩相当量を記載しています。野菜の栄養機能や減塩のコツなど、耳寄り情報が満載ですので、ぜひ皆様の健康にお役立てください。

地産野菜のおいしさを知ってもらいたいという気持ちで、みんなでアイデアを持ち寄りました。おなじみのおぼんざいレシピの他、少し変わったアレンジレシピもご紹介しています。



レシピを作成した食育指導員

### 企業と連携した健康づくり

#### ■ 日本新薬(株)×京都市 京都おいしい減塩プロジェクト 減塩啓発イベントを開催しました!

吉祥院にある日本新薬株式会社の社員食堂内で、利用者を対象に減塩啓発イベントを開催しました。塩味の味覚検査や血管老化度測定など、体験を交えた啓発を行いました。「減塩を意識して食生活を見直したい」との感想が寄せられ、実りあるイベントとなりました。



同食堂での健康づくりの取組紹介はこちら



#### ■ 京都中小企業家同友会南支部での健康講話

区役所の健康づくりに関する専門職員が、京都中小企業家同友会南支部主催の会合に出向き、生活習慣の改善や健康増進に関する講話を行い、従業員の健康管理に関する意識を高める取組を行っています。



### 楽しく歩いて、こころも体もリフレッシュ! みなみ～ずエンジョイウォーキング

南区健康づくりサポーター「みなみ～ず」では、区民の健康長寿を目指して「みなみ～ずエンジョイウォーキング」を実施します。春の息吹を感じながら、みんなでウォーキングを楽しみませんか。



健康長寿のまち京都 プラスせんぼ +1000

- 日時 3月29日(水) 10:00～12:00 ※小雨決行
  - 集合場所 京都アバンティ北側 正面広場(東九条西山王町)
  - 解散場所 川端丸太町付近
  - 内容 鴨川沿い約6kmのウォーキング (コース:アバンティ前→ひかり公園→鴨川九条跨線橋→川端丸太町)
  - 定員 30名(先着順)
  - 費用 無料
  - 申込 3月15日(水)～28日(火)に電話又は窓口で
- ※タオル、飲み物を持参の上、動きやすい服装でご参加ください。



☎・☎=健康長寿推進課(健康長寿推進担当) ☎681-3573・3階36番窓口