

# おいしいものヤーイ!!

## ニラのチヂミ (1人前)

黄ニラ	30g	薄力粉	40g
青ニラ	30g	山芋粉	25g
卵	1/2個	水	適量

ボウルに卵1/2を入れ、水・塩を加え薄力粉・山芋粉を入れよくかき混ぜる。ニラは3cmぐらいに切り、混ぜあわせる。油をひいたフライパンに薄く流し両面をこんがり焼く。

●材料は他にえび・たこ等好みのものを入れるとオリジナルなチヂミができる。



## ネギぎょうざ (1人前)

ぎょうざの皮	6枚	ネギ	30g
ニンニク	1/2片	豚挽肉	30g
生姜	少々	塩・こしょう	少々

ネギ・ニンニク・生姜をみじん切りにし、豚挽肉を混ぜ塩こしょうする。よく混ぜたものをぎょうざの皮へ包んで焼いても蒸してもよい。

●材料にシイタケ・白菜など他の野菜を加えてもおいしいのができる。

●でき上りをポン酢・からしていただく。



## 煮桃 (1人前)

桃 1ヶ 皮をむき種をとる

鍋に水200ccと砂糖100gを入れ、沸騰したら桃を適当な大きさに切って入れる。レモンの輪切り一枚を入れると、色よくできる。そのまま冷ます。

●桃の外にりんご・梨・柿などで作ってみると楽しい。

●ワインを大さじ1入れると風味が増す。



# Q and A

**Q** なぜ歩くことがいいのですか？

**A** 歩くことは、身体に無理をかけない有酸素運動です。運動不足気味の人や高齢者にとっては、安全で効果的な運動です。

**Q** なぜ1日1万歩がよいのですか？

**A** 人間が1日に摂取するカロリーは平均2,200kcalです。生命を維持するのに必要なカロリーはだいたい1,300kcalから1,500kcalです。動くことで500~800kcal消費されますが、その差100~300kcalが蓄積されます。これを歩いて消費するのです。

**Q** 適正体重とは何ですか？

**A** 個人個人に合った体重のことです。

**適正体重=身長(m)×身長(m)×22**

計算した数値を目安にして自分で体重を正しく保ちましょう。

**Q** どんなものを食べたらよいですか？

**A** 「地産地消」と言いますが、私たちの住んでいる岡山産のもので、旬のものが身体に合っています。どんなものがあるか目で見て、探しましょう。

**Q** 歯みがきだけでムシ歯予防できますか？

**A** ムシ歯の原因になる歯垢を、歯みがきだけで100%取り除くのは難しいです。ムシ歯にならないためには、丁寧に歯みがきをする習慣をつけましょう。そして、3度の食事をきちんと食べ、間食も2回までにし、ダラダラと飲食しないことが大切です。フッ素入り歯みがき剤など、ムシ歯予防に効果のあるフッ素を上手に利用しましょう。かかりつけの歯科医院を持ち、定期検診をしましょう。一生自分の歯で食事できたらすばらしい人生です。

**Q** 生活習慣病は防げますか？

**A** 防げます。まず食べることは3食きっちり腹八分目にいただく。好き嫌いを言わず何でもよく噛んでいただく。塩分控えめ、野菜をしっかりを守る。次に、運動1日1万歩が大切です。3つめは、ストレスをためないこと。人間はひとりでは生きていけません。お友達に話すこと、一日に一回は笑ったり、大きな声を出したり、森林浴を楽しんだりです。

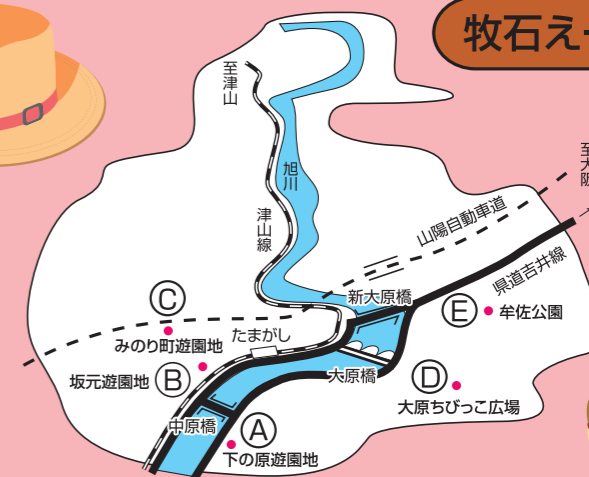
## 牧石地区

# ええとこ

# 発見図



牧石ええとこ発見



「ええとこ発見図」は、自分たちの住んでいる「地域の良さ」を再発見しようという視点で作成したものです。作成過程で、地域を何度も歩くことにより普段見過ごしていた大切な資源を再確認しあい、話し合いを重ねてつくりあげました。いろいろな人と知り合い、お互いを認めあうことで、この地域に住む人の「ええとこ」も再発見しました。そして、今まで以上に愛着が深まりました。この「ええとこ発見図」を利用して、ますます地域の絆が深まっていくことを願っています。

—作成者一同—