



南部福来豚肩ロースの味噌焼き

考案：「酒・肴・和飲」・AYA  
【396kcal / 食塩相当量 2.1g】  
南部福来豚…150g 煮切りみりん…100cc  
(赤部分のみ) そばつゆ…15cc  
水…500cc パプリカ…15g  
酒粕…150g トマト…30g  
白みそ…150g 長ネギ・生野菜…適量

- 1 水を 70～80℃まで温め、酒粕を泡だて器で溶かす。酒粕が溶けたら、白みそ、煮切りみりん、そばつゆを合わせる。
- 2 南部福来豚を筋切りし、1に漬け込む。(2日ほどが理想ですが、短くてもかまいません)
- 3 フライパンにオリーブオイルを入れ、中火で肉の両面に焼き目がつくように火にかける。焦げないように気を付ける。
- 4 200℃に予熱したオーブンで8分ほど焼く。
- 5 長ネギや生野菜を添える。



伊勢志摩サワラの粕汁

考案：近藤玲介准教授と皇學館大學学生  
【1人分…198kcal / 食塩相当量 1.9g】  
サワラ…2切れ だし汁…3カップ  
油揚げ…1/2枚 塩…適量  
ダイコン…1/8本 【合わせ調味料】  
ニンジン…1/3本 酒…50cc  
長ネギ…1/2本 酒粕…大さじ4  
アオサ…適量 みそ…大さじ2.5

- 1 ダイコンとニンジンはいちょう切りまたは半月切りに、ネギは斜め切りにする。油揚げは短冊に、サワラはぶつ切りにする。
- 2 鍋にだし汁と1を入れて強火にかけ、煮立ったらアクを除く。中火にして、ニンジンとダイコンが柔らかくなるまで約5分煮る。
- 3 ネギと合わせ調味料を加え、弱火で2分煮る。塩で味を調整する。器に盛り、アオサをのせる。好みで七味とうがらしをふる。



平成30年10月13～14日に開かれたモニターツアーの様子

「運動」「栄養」「休養」で  
あなたも健康美人に

市とふるさと体験学習協会では平成28年度から、運動や食事などを通じて、健康への気づきを得る「ヘルスツーリズム」のプログラム開発に取り組んでいます。

これまで、教育旅行で活用してきた平庭高原でのトレッキングを健康目線で再構成したほか、市民の森周辺の十二支巡りウォーキング、新山根温泉べっぴんの湯の入浴指導・入浴体験やヨガ体験、侍浜町のみちのく潮風トレイルを活用したタラソセラピーなどの体験プログラムを開発してきました。これまで、数回にわたりツアーを実施。来年度には観光客向けと合わせて、取組を拡大していく計画です。

広がり始める健康食

健康のためには、運動だけでなく、食事についても考える必要があります。これまで、カロリーや塩分量、PFCバランスなどに配慮した健康食メニューの開発に取り組んできました。管理栄養士のアドバイスをいただきながら、単にカロリーを抑えるだけでなく、見た目の彩りや食感に

健康は食から

いつまでも健康で元気に暮らしたいという願いは、市民共通の願いです。長寿化が進行している現在、市民一人一人が生涯にわたり、健康で生き生きと暮らすことができるようにするため、健康長寿の延伸につながる取り組みを推進する必要があります。市では「健康くじ21プラン(第2次)」を策定し、新たな視点で市の健康づくりをすすめています。また「久慈市食育推進計画」策定後は、食を通して生涯心身ともに健康で生き生きと暮らしていくために市全体で食育を推進していきます。健康づくりのためにバ

変化を加えたり、食材そのものの味を生かすことで、食べ応えのあるものとなるよう工夫されています。現在、市内の飲食店6店舗がメニュー開発に携わっており、市内で健康食が広がりを見せはじめています。当市に多い生活習慣病対策として、普及拡大をしていきます。

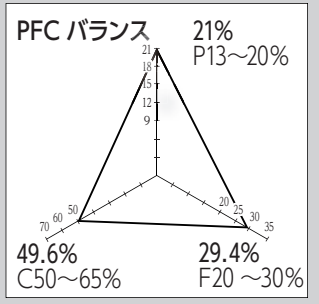


【健康メニューの開発例】

お食事処 おおみ屋「ヘルシーくじ浜御膳」  
⇒当初は、タンパク質に偏り、脂質が不足気味。塩分が多かったが、調理法や食材を工夫するなどして、カロリーを抑えつつも彩り豊かな健康食が完成。

- (栄養計算結果ポイント)
- ・地元食材を豊富に使用…久慈や三陸の食材がメイン
  - ・整った栄養バランス…整ったPFCバランス
  - ・野菜たっぷり…1食で野菜を約300g摂取

	食物繊維(g)	カルシウム(mg)	食塩相当量(g)
基準量	6.3	224	2.5
摂取量	11.3	151	3.0



リアで開発した運動プログラムと健康食を合わせて体験することで、楽しみながら健康に関心を持っていただきたいと考えています。

※PFCバランス  
エネルギー源となる三大栄養素(タンパク質、脂質、炭水化物)の栄養バランスのこと。理想的なPFCバランスは、タンパク質15%、脂質25%、炭水化物60%程度。

ランスのよい食事を食べ、必要な栄養をとることはもちろんですが、食事をしながらの楽しい会話でコミュニケーションを図り、人と人とのつながりを感じることが健康的な食生活の第一歩と考えます。

健康食品「酒粕」

近年発酵食品が注目されていますが、久慈市周辺では古来より酒粕や麴を料理に用いる食習慣があります。鮭の粕汁や粕漬、酒粕を溶かし砂糖を入れた「どべ」は家庭はもちろん、冬のイベントに用いられるほど馴染みの深い物です。発酵食品は腸内環境を整えてお通じを良くし、美肌効果もあるとされています。

酒粕メニューを紹介

当市と「地方創生に係る地域連携協定」を結び、同様にヘルスツーリズムに取り組んでいる三重県明和町。明和町では、地方創生の取り組みとして産官学の連携により、6次産業化を進め「神都の祈り」という日本酒ブランドを立ち上げています。その酒粕を活用し、皇學館大学の学生たちが提案したメニューと、当市の飲食店で提供されている酒粕メニューを紹介いたします。

地域でとれた食材と一緒に、不足しがちな発酵食品の酒粕を食生活に取り入れ、楽しみながら健康食に取り組みしてみよう。