

紹介します！
かごしま
地産地消
推進店 その5

なつかしの味 旬香

旬香では、地産地消に心がけ、島近海でとれる魚介類や島内産の季節の旬の野菜(ハンダマやムジ(田芋の茎))などを使った料理を提供しています。また、島内産の黒砂糖のやさしい甘さと国内産豚肉のうまみが相性抜群な「ナンコツ」は、当店ナンバーワンの人気メニューです。

その他のおすすめメニュー



モロヘイヤ(自家製)、山芋、納豆の「三おひ」



酒の肴には欠かせない「スクヌクワ唐揚げ」

地元でとれたものを地元で消費する地産地消。県では、地産地消に積極的に取り組むお店を「かごしま地産地消推進店」として登録しています。現在、本町では9店舗が「地産地消推進店」として登録されています。

ぶるぶる
イロツイロのナンコツ



お辛でボリューム満点の『ナンコツ』
同じように調理された「豚足」が2、3日おきに交替で提供されます。



- 住所：知名町瀬利寛2067-4
- 電話：93-2399
- 営業時間：17：00～23：00
- 定休日：日曜日
- カウンター8席、座敷最大12名まで
- 宴会は要相談

国保でHOT!! シリーズ2

今月のテーマは
メタボを予防・解消するには???(食事編)

国保でHOT!!では、年々増加している糖尿病・高血圧・脂質異常症等の発症予防や、重症化及び合併症への進行を防ぐため、毎月、さまざまな情報をみなさんへお届けします。

問 保健福祉課 (84)3153

内臓脂肪蓄積を引き起こす最大の原因が、過食と運動不足であることは間違いのない事実です。メタボリックシンドロームを改善ないし予防するには、**過食**と**運動不足**を解消して、内臓脂肪を減らすことが大切なのです。

今月は過食に目を向け、食事の改善について紹介します。

生活習慣病は「食事習慣病」

生活習慣病は、「食事習慣病」と言っても過言ではありません。日ごろの食事習慣がアンバランスなため、生活習慣病になりやすいので、食事習慣の改善で、生活習慣病を防ぐようにしていきましょう。

このようなことはありませんか？

- 1.朝食を抜くなど不規則な食事 → 1日3食規則正しく
- 2.おなかいっぱい満足するまで食べる → 腹八分目で切り上げる
- 3.早食いである → よく噛んで、ゆっくり食べる
- 4.寝る前に食事や飲酒をする → 床につく前3時間は飲食をしない
- 5.よく間食をする → おやつは時間と量をきちと決めて

チェックしたい！



かんたんヘルシー減塩レシピ



鹿児島県では平成24年度に、県民の皆様からご応募いただき、「かんたんヘルシー減塩レシピ集」を作成しております。レシピは県のHPにおいて公開しております。

ヘルシーハンバーグ

1. ハンバーグ用のたまねぎはみじん切りに、デミグラス風ソース用は薄切りにする。卵は溶いておく。パン粉は牛乳に浸しておく。赤・黄パプリカとアスパラガスは食べやすい大きさに切り、茹でておく。
2. 豚赤身ミンチにたまねぎ、溶き卵、パン粉、ハーフマヨネーズ、ナツメグを加えて混ぜ、形を整えて、サラダ油をひいたフライパンでこんがり焼く。
3. 別のフライパンにサラダ油を熱し、たまねぎ、ほぐしたしめじを炒め、たまねぎが透き通ったら薄力粉を入れて、焦がさないようによく混ぜながら炒める。
4. 茶色に色がついてきたら少しずつ水を入れてのばし、ソース状になってきたらケチャップ、ウスターソース、チキンコンソメを加え、味を調える。2.を入れてソースをからめて、付け合わせと一緒に色とりよく盛り付ける。