

こもろ健幸応援団

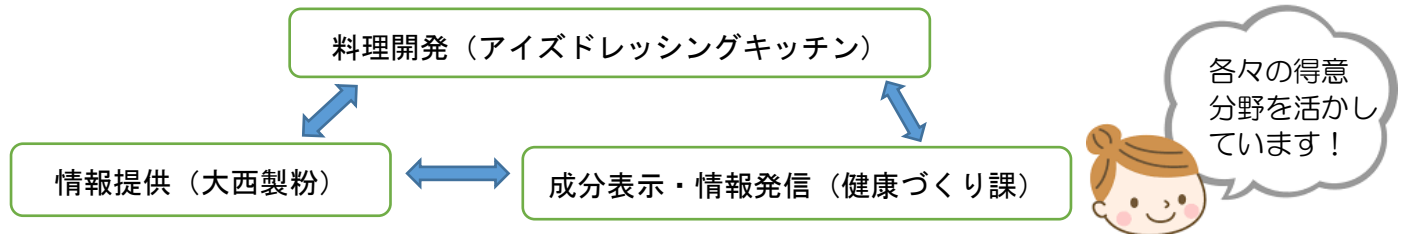


『そばの実』を使った簡単レシピを作成しました!

こもろ健幸応援団（※）の取り組みの一つに「健康づくりを応援するメニューの開発」があります。今回初めて、登録をいただいている2事業所と市の管理栄養士がタッグを組み、カラダにやさしく、そして美味しいメニューを共同開発しました!

多くの方に興味を持っていただきたく、取材および記事の掲載をお願いします。

※「こもろ健幸応援団」とは、市民の健康寿命の延伸に向け、地域貢献の一環として市民の健康づくりに協力いただける市内事業所のことです。



#### ◇そばの実の特徴

- ・食物繊維や血液をサラサラにするルチンが多く含まれている→脳卒中・高血圧・動脈硬化の予防
- ・そばの実を丸ごと食べることで脂肪の吸収を抑え体外に排出しやすくするためダイエット効果も期待でき、さらにコレステロール値を低下させる。

#### ◇レシピ開発にあたって3つのポイント

- ①簡単に作れること・・・調理工程は5ステップ程度で作れるように工夫してあります。
- ②手軽に手に入る材料であること・・・アレンジも可能となっています。
- ③美味しいこと・・・一番大切ですね♪



#### ◇開発レシピ

- 詰め物
- 第1弾：そばの実のトマトファルシ  
(そばの実とタコミートのトマト詰め)
  - 第2弾：季節焼き野菜サラダ そばの実バジルドレッシング
  - 第3弾：そばの実リゾット ゴボウときのこ
  - 第4弾：そばの実の鶏だしスープ オクラとウメ

#### ◇周知方法

- ①広報こもろ9月号から12月号まで計4回シリーズでお伝えします。
- ②広報掲載後、市民以外の多くの方にご覧いただくためSNS、市ホームページにも掲載をします。

#### ■問い合わせ先

小諸市役所 健康づくり課 健康支援係 担当：大森、服部、上原

TEL 0268-25-1880 (直通) Eメール shien@city.komoro.nagano.jp