

～「いのちとくらしの安全・安心」という組合員のねがいを実現します～

青森県民生協ニュース

組合員様へご報告

2017年12月29日

発行：組合員サービス課

澁谷 賢司

「味の素グループ健康ヘルシーUPセミナー」

2017年11月22日（水）10：00よりリンクステーション青森5Fにおきまして、「味の素グループ健康ヘルシーUPセミナー」を開催いたしました。

当日は、16名の組合員さんと20名の職員・パートが参加いたしました。

味の素イノベーション研究所の近藤さんによる講演やコーヒーと健康についての講演、そして試食会ありと盛りだくさんの内容となりました！！

主催者挨拶をする、食品担当高橋バイヤー



八重田店開店報告をする柳谷店長



味の素イノベーション研究所の近藤氏による講演



近藤氏による講演では、「知られざるかつおだしの秘密」をテーマにお話しいただきました。かつおだしには、うま味をとる他にも胃の運動を促進する効果や精神的にも不安を解消する効果があると述べられておりました。それゆえ、日本では古くから和食の中心的な存在として用いられているそうです！

～「いのちとくらしの安全・安心」という組合員のねがいを実現します～

青森県民生協ニュース

組合員様へご報告

2017年12月29日

発行：組合員サービス課

澁谷 賢司

試食メニュー



コーヒーと健康に関する講座も開催！



帆立ごはんレシピ

＜帆立ごはん＞ 4人分

ベビー帆立 150g

油揚げ 1枚

米 1 1/2 合

もち米 1/2 合

できるだけ

7種の野菜と青森ほたてのだし 小1

味の素 お塩控えめのほんだし 小1

酒 大2

ワダカン 減塩こんぶのおしろうり 大1

塩 小1/4

水

- ① 米はもち米と合わせてとぐ。ベビー帆立は大きければざく切り、油揚げはせん切りにする。
- ② 炊飯器に米とAを入れ、炊飯器の目盛りに合わせて水を足す。上にベビー帆立と油揚げをのせて炊く。
- ③ フンワリかき混ぜてご飯茶碗に盛り付ける。

※ 一人当たり エネルギー 330kcal 塩分 1.0g

Eat Well, Live Well.

Aji
AJINOMOTO

野菜をたくさん食べるコツ

生野菜で食べるより加熱して食べる
生野菜で食べるよりも、ゆでたり炒めたりした方が同じ重量でも「力サ」が減って、たくさん食べられます。ひと手間かけて野菜を加熱調理して食べましょう。

汁物は野菜主体で具たくさんに
汁物は野菜を入れるとたくさん食べられるほか、いろいろな具材から味が出ておいしく食べることができます。寒い冬には鍋料理がおすすめです。

野菜を1品追加する
外食やお総菜などで食事を済ませるときは、できるだけ野菜の多いメニューを選ぶか、野菜料理を1品追加しましょう。また、おにぎりなどを購入するときも、野菜サラダを加えるなど工夫してみましょう。

冷凍食品や乾物を利用する
市販の冷凍野菜や乾物野菜を使うと、下ごしらえの時間を短縮することができますので、簡単に野菜料理の1品を作ることができます。

時間のないときは生野菜も利用する
冷蔵庫に生で食べられるトマトやきゅうりがあれば、洗って切るだけでサラダの完成です。ミニトマトも洗っておくだけですぐつまむことができますので便利です。

青森の直
野菜を美味しく食べて健康に！

試食会では、「だし」の飲み比べと、県産の野菜を使用した根菜味噌汁、帆立ごはん、健康UPにふさわしい内容のメニューでした！古くから日本で食されている和食は、味だけでなく、健康や精神的な面にも非常にプラス効果の大きい食なのです！