

礼文町 と 天使大学 コラボ企画！

礼文町の健康課題は？
不規則な生活習慣

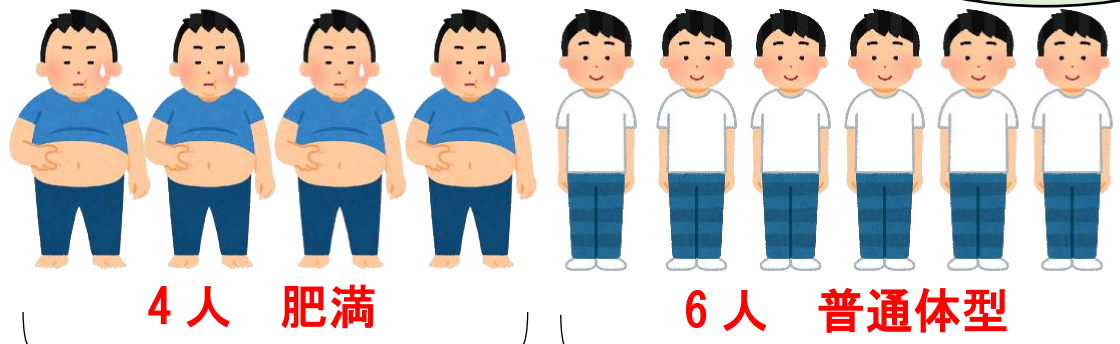
1. **1日の飲酒量が多い**。(3合以上) 道や国と比べて**約4倍**多い。
半数以上の人(約5割)が1日1~2合の摂取量です。
2. **週3回以上、就寝前に夕食を食べている**。
道や国と比べて**約1.5倍**多い。
約8割の人が就寝前に夕食を食べていません。
3. **朝ごはんを食べない**。道や国と比べて**約1.5倍**多い。
約8割以上の人(約8割)が朝ごはんを食べています。
4. **生活習慣改善への意欲が低い**。道や国と比べて**約2倍**多い。
約4割以上の人(約4割)が健康に関して興味があります。



町民10人のうち

肥満と高血圧が多い。

礼文町の肥満者は
国や道の1.3倍
多いんです！



心臓病、脳疾患、腎臓病を要因とする死亡者が多い

不規則な生活習慣の積み重ねが体の不調や症状として現れ、
要介護状態および死に至るまで大きく影響しています。

な・の・で！！

日常生活の中から生活習慣の改善を目指していただくため、肥満や高血圧の健康課題より低カロリーや減塩に配慮したメニューを考案しました！

※平成30年度の健診データより

天使が作ったタコチヂミ

～礼文の魅力をつめこんで～



礼文島の魅力をぎゅっとつめこんだチヂミはいかがですか～！
タコ…噛めば噛むほど旨味が出てきて他の食材と相性バッチリ！
昆布…出汁だけでなく刻んだ昆布も加えることで、海の香りが広がります！
小麦粉の量を減らして豆腐を入れたため、カロリーは20%カット！
ヘルシーで、様々な食材の旨味が感じられておいしいですよ！

✿材料（4人前）✿

[調理時間：約15分]

絹ごし豆腐・・・1/2丁
A 薄力粉・・・60g
A 片栗粉・・・25g
A 卵・・・1個
A 昆布だし・・・大さじ1
(水100ml・昆布2g)

B たこ・・・100g
B ねぎ・・・1/3本(30g)
B にら・・・1/3束(40g)
B キムチ・・・100g
ごま油・・・1枚当たり 小さじ1弱

<栄養価（1人当たり）>

エネルギー：175kcal たんぱく質：9.3g 脂質：6.2g 炭水化物：20.1g 食塩：1.1g

✿下準備✿

○昆布2gを100mlの水に10分浸し、その後600wの電子レンジで3分加熱する。

○材料を切る。

- ・出汁を取った後の昆布：2mmの細切り。
- ・たこ：薄切りにし、包丁で叩く。
- ・ねぎ：2～3mmの斜め切り。
- ・にら：3cmの長さに切る。
- ・キムチ：大きいものは一口大に切る。

✿作り方✿

- ①豆腐をつぶすように混ぜ、さらにAを加えて混ぜる。
- ②①の生地の下準備した昆布とBを合わせる。
- ③フライパンにごま油をひき、温まったら②を1/4量入れてのぼす。
- ④中火で2分ほど焼いてひっくり返し、フライ返しで押しつけて薄く平らにする。
- ⑤両面に焼き目が付き、中に火が通ったら完成！

