



私たちの健康は
私たちの手で



食を通じた健康づくりのボランティア

姫路いずみ会

健康づくり運動



いろいろな料理教室



味噌汁の塩分濃度は
どれくらいだろう



食育の普及啓発



野菜いっぱいキーマカレー 4人分

合い挽き肉	200g	カレールー	40g
たまねぎ	150g	サラダ油	小さじ2
ピーマン	2個	トマトケチャップ	大さじ1/2
なす	1本	中濃ソース	小さじ2
かぼちゃ	(正味)100g	水	200ml

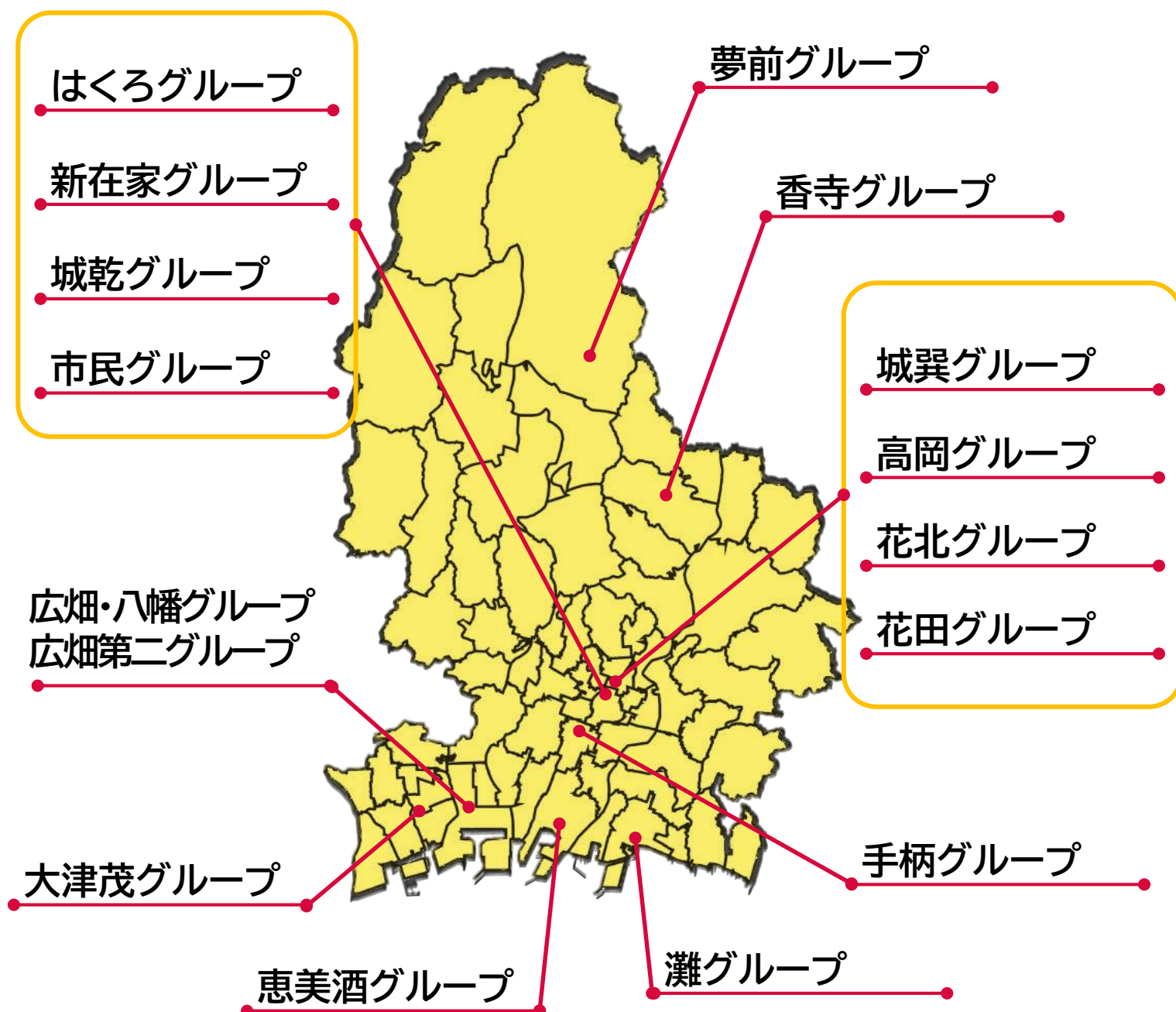
- ① たまねぎ・ピーマンはみじん切り。
なすは厚さ1cmのいちょう切りにして水にさらす。
かぼちゃは500Wの電子レンジで3分加熱して1.5cm角に切る。
- ② 鍋にサラダ油を熱し、玉ねぎ、ピーマン・合い挽き肉をよく炒める。
- ③ 肉の色が変わったらなすを加えて炒め、油が全体に馴染んだら、
水・トマトケチャップ・中濃ソースを加えて中火で煮込む。
- ④ 具材に火が通ったら、火を止めてカレールーを入れる。最後に
かぼちゃを加えて水分がほぼなくなるまで弱火で煮込む。



地域に広がるいずみ会活動

月1の活動
だから忙しく
ても大丈夫！

姫路いずみ会(姫路食生活改善推進員協議会)は、
料理教室やイベント等を通じて、子どもから高齢者まで
幅広い世代に食育活動を実践しているボランティア団体です。
いずみ会で一緒に地域の健康づくりに取り組みませんか？



【お問合せ先】姫路いずみ会事務局

姫路市保健所 健康課(姫路市坂田町3番地)

電話:079-289-1697 FAX:079-289-0210

メール:hokensho-kenko@city.Himeji.ig.jp

姫路市いずみ会ホームページ

