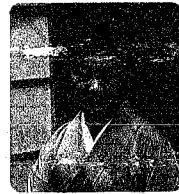


出演者



河内 さくらさん (郷土料理研究者)

新潟市沼垂生まれ。現在「さくらクッキングルーム」を主宰。料理教室での落ち着いた和服姿と沼垂弁を交えたユーモアあふれる語り口が受講者に好評。二男一女の母。



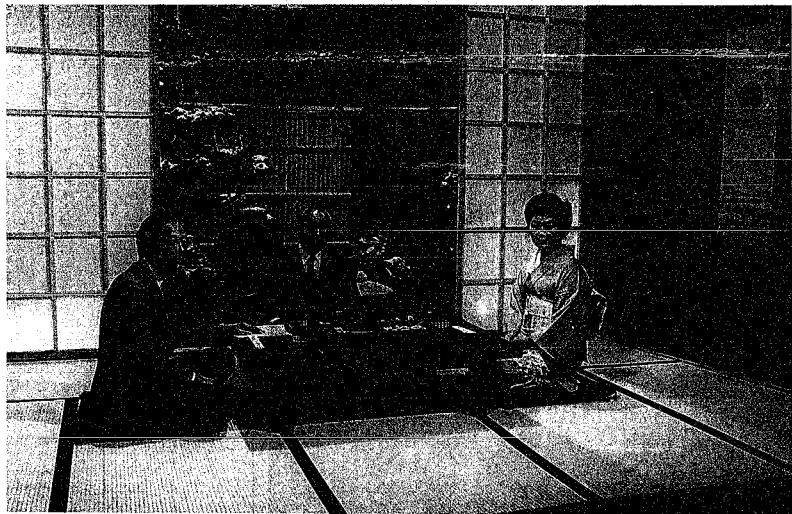
若杉 元喜 (新潟市長)

新潟市内野町出身。昨年一月二期目がスタート。人と人との心のふれあいを大切に、市民生活優先の市政を目指す。剣道6段の腕前で、新潟商業時代には県大会で優勝したこともある。

司会 山本 安幸さん (NSTアナウンサー)

にいがた 食談義

市長新春対談



この対談は、1月2日新春市政特別番組として、NSTで放映したものです。写真は右から河内さくらさん、若杉市長、司会者の皆さんです。(NSTスタジオにて)

食と緑の博覧会を来年開催 市長

市長 来年、七月十四日から九月三日まで五日間、新潟市産業振興センターで開催されます。これは「食と緑」をテーマにした博覧会です。食と緑が中心になって、農産物が中心になって、生活に欠くことのできない食文化、そして緑に代表される自然を広く市民から関心を持ってもらおうと、今年度は、全面的に開催項目が広がる予定です。今年度は金沢から三つ所、来年は新潟と岡山で開催する予定です。主催団体は、県、市、市会、市連合会、農協、商工、市民健康まつり実行委員会です。

ヘルスパイオニアタウン事業

市民健康まつりを開催 老人ホームへ歯科訪問検診



健康クイズや大声コンテストなど様々なイベントが行われた市民健康まつり(古町モーター7)

市長 去年受けたんです。人生八十時代突入しております。健康づくりが重要だと考えています。市民健康まつりを通じて、市民の健康意識を高めていきたいと思います。また、老人ホームへ歯科訪問検診を実施し、高齢者の健康維持に貢献していきます。

さくらさんのお料理

一の重 (6品)

- 紅白蒲鉾
- 梅寒天
- 紅かり漬(梅をしその葉で漬けた)
- 錦玉子
- 栗きんとん
- 黒豆

二の重 (4品)

- 酢豆
- 大根の辛み甘酢(ラジローホ)
- 氷頭なます
- かきあえなます

三の重 (8品)

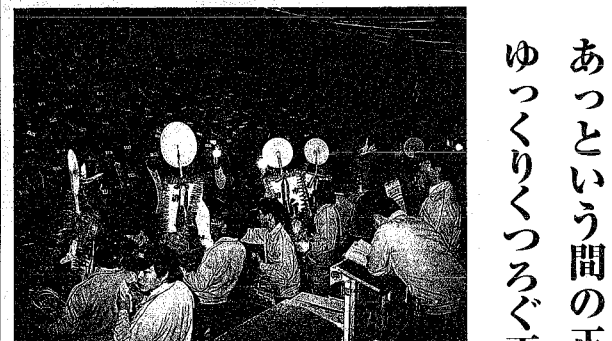
- ゆり根のあんかけ
- きんぴらごぼう
- 鮭の焼き漬
- 昆布巻
- ごまどうふ
- 数の子漬
- 鮭のけんちん蒸し
- 厚焼き卵

全国的にも珍しい 年夜のお膳



年夜のお膳

司会 今日、さくらさんがご紹介くださった年夜のお膳は、全国的にも珍しいお膳です。新潟県は、お正月に「おせち料理」を食べる習慣があります。おせち料理は、お正月に食べる特別な料理で、おめでたい食材を使った料理が中心です。おせち料理の種類は、地域によって異なりますが、一般的には、おせち料理は、お正月に食べる特別な料理で、おめでたい食材を使った料理が中心です。



市民の台所、中央卸売市場での宝船のせり風景

あつという間の正月 市長 ゆっくりくつろぐ正月 河内 市長 正月は、家族の内の助の功というのには随分おもしろいと思う。お正月は、家族の内の助の功というのには随分おもしろいと思う。お正月は、家族の内の助の功というのには随分おもしろいと思う。

市長のスタミナ源は にんにくとりんごジュース

市長 市長のスタミナ源は、にんにくとりんごジュースです。にんにくは、免疫力を高める効果があり、りんごジュースは、ビタミンCが豊富で、疲労回復に効果的です。市長は、毎朝、にんにくとりんごジュースを飲むことで、スタミナを維持しています。

無料で貸し出し中! 健康ビデオライブラリー

分類	ビデオ名(VHSのみ)	期間(分)	分類	ビデオ名(VHSのみ)	期間(分)
健康	妊娠中の日常生活	13	健康	エイズを正しく知るために	15
	分娩	13		夕バコがやめられる	25
	胎児の発育	13		肝炎と肝硬変	20
	産後の健康	13		肥満撃退法	20
	母乳のすすめ	13		正しく知ろう糖尿病	20
	新生児の扱い方	13		意外に多い手帳筆	26
	赤ちゃんの発育	13		ストレスと疾病	26
	赤ちゃんの栄養	13		ストレスと消化器	26
	赤ちゃんの育て方	13		くすりとは健康	20
	母と子のきずな	13		腰痛の治癒と予防	30
生活	乳がんの自己検診法	25	生活	癌予防講座	20
	早期発見で乳がんは治る	13		肩こり体操	20
	胃がんの検診	20		肩こりのすべて	20
	肺がん	20		あなたの体力は...	20
	子宮がん	20		運動の選び方	30
	健康づくりの食生活指針	20		上手な歩き方・走り方	25
	食物繊維と健康	30		エアロビクスのすすめ	30
	高血圧と塩	20		ストレッチングで若々しく	30
	貧血と食事	26		老人の運動	20
	動脈硬化と食事	20		老人ボケを防ぐ	20
老人	コレステロールと血管	20	老人	老人のボケとそのケア	30
	家庭での脳卒中のリハビリ	25		脳の老化を防ぐ	20
	脳卒中の前兆	20		老人精神衛生講演会①	90
	脳卒中と成人病	20		老人精神衛生講演会②	90
	お通と肝臓	14		ボケ予防講座①	120
	ご存じですかお酒の正体	20		ボケ予防講座②	120
	お口の臭いはありませんか	20			

※申し込みの際は、運転免許証と健康保険証を前と住所が確認できるものを持参下さい。



保健所では、市民の健康づくりのため、各種の食事講習会を開催しています

一日30食品を 市長 市長は、一日30食品を食べていると、健康が保たれると述べています。一日30食品とは、野菜、果物、穀物、肉類、魚類、豆類、卵類、乳類、油脂類、調味料、飲料、嗜好品、その他を指します。



河内 この年夜のごちそう