

白石町長  
コラム  
Vol.76

# 「不易流行」

くよき伝統を守りながら(不易)

進歩に目を閉ざさないこと(流行)によって

「理想」を創造する

## プラネタリーヘルス

11月13日、せせらぎ公園あやめ館において、tenraai株式会社と江府町との連携と協力に関する協定を締結する調印式を行いました。町民のみなさんには「tenraai株式会社って何をやる会社なの?」「今後私たちにとって何かいいことがあるの?」と思っておられる方も多いと思います。この会社は医師の桐村里沙さんを代表取締役とする医療ヘルスケア系ベンチャー企業です。桐村さんは内科医として糖尿病などの生活習慣病の診察や在宅医療に従事していました。人が当たり前に生きているだけで病気になるったり、社会や地球環境が壊れていくことに疑問を持ち、現在は、人と地球の健康を一体的に捉える「プラネタリーヘルス」を創造する

リーヘルス」について講演やTV番組などの

これまでのコラムはこちら!



これまでのコラムはQRコードを読み取ることでご覧いただけます。

メディアでの普及をメインに行っておられます。「プラネタリーヘルス」とは、江府町が取り組むSDGs目標達成を推進する考え方は、今後は江府町と連携し、豊かな自然と水資源の保全と再生、環境教育による人材育成に取り組んでいかれます。プラネタリーヘルスの考え方に賛同される企業や大学、研究機関等との連携で、新しい事業が江府町を拠点にして動き出す可能性があり、江府町が大いに盛り上がるのが期待されます。また、水源・ビオトープの再生、マイクロ水力発電の実証実験、江尾診療所と連携した町民のみなさんへの健康支援等も計画されています。すでにご夫婦で江府町に移住された桐村さん。江府町の未来のために、一緒に楽しいまちづくりをしていきましょよう。

## こうふレシピ Vol.9

監修：子供の国保育園 上野 隆弘



### キャロットライス&ホワイトソース

旬の人参とブロッコリーを使った一皿料理で、人参の赤、ホワイトソースの白、ブロッコリーの緑と、クリスマスにもピッタリなメニューです。ホワイトソースは、手作りだと難しそうに思われますが、簡単に作れるのでぜひ作ってみてください。保育園でもクリスマス会の日に提供予定です。

#### 材料 (4人分)

～キャロットライス～	
米	2合
水	2合分
人参	1本
バター	10g
コンソメ	5g

#### ～ホワイトソース～

鶏むね肉	1枚
塩・こしょう	少々
玉ねぎ	1個
マッシュルーム	10個
ブロッコリー	1/2株
バター	10g
小麦粉	20g
牛乳	500g
コンソメ	5g
生クリーム	100g

※小麦粉・牛乳は米粉・豆乳でも代用可能です。きのこは、お好みでしめじやエリンギでもOKです。

#### 作り方

- ①米を炊飯手前まで準備する。
- ②すりおろした人参をバターで軽く炒め、コンソメと①に入れ、炊飯する。
- ③鍋にバターを溶かし、さいの目切りした玉ねぎと一口大に切り、塩コショウした鶏肉を焦がさないように炒める。
- ④火を止め、小麦粉を入れて混ぜ、ダマにならないように少しずつ牛乳でのばす。
- ⑤4等分に切ったマッシュルームとコンソメを加え、10分程煮る。
- ⑥小房に切ったブロッコリーを濡らし、耐熱皿に入れ、ラップをし、電子レンジで2分温める。
- ⑦生クリームとブロッコリーを加え、ひと煮立ちさせたら、火を止める。
- ⑧炊けたキャロットライスをお皿によそい、ソースをかけて、完成。

一人あたりのエネルギーと食塩	
キャロットライス	310kcal 0.6g
ホワイトソース	314kcal 1.1g
合計	624kcal 1.7g