

土屋品子は国会議員唯一の栄養士として食育を推進しています

農と食でつなぐ食育で命の大切さを子供達に伝えましょう！



しなちゃん  
衆議院議員 **土屋品子のキッチン**便り-NO:11

日本一の生産埼玉県

品子レシビ° **ほうれん草チャーハン** ...健康は最強の生活防衛  
...**医食同源**で医療費削減



① **サラサラ血液** ② **総合栄養素の宝庫で夏風邪予防** ③ **貧血防止** たっぷり鉄で

【ほうれん草チャーハン】<材料&作り方> 2人分

ほうれん草 1/4把                      ご飯茶碗3杯                      サラダ油                      大さじ2・1/2 弱  
卵 2個                                      塩 小さじ1/2                      醤油、コショウ各 少々

- ① ほうれん草の軸は細かく、葉は2cm幅程度に粗く切っておく。
- ② フライパンを熱してサラダ油大さじ1強を入れ、ほうれん草をさっと炒め、続けて卵をいれ半生に炒り、卵ほうれん草を作り取り出しておく。
- ③ ②のフライパンにサラダ油大さじ1を入れ、熱した後ご飯を入れて良く炒める。②の卵ほうれん草を加え更に炒め、塩、こしょう、醤油(鍋肌から回しいれる)で味を調える。  
※好みで乾しえびを入れたり、ごま油をたらずと風味がまします。

**土屋品子の生活に密着した視点—「食育で知育・徳育・体育の基礎を」実践**

2005年の食育基本法の施行後も引き続き食育に力を注ぎ以下具体的活動を推進しています

- 1・「食」の安全・安心に関する環境整備の推進
- 2・子供達が心身ともに健康に育つよう、専門知識豊富な学校栄養教諭の増員に尽力
- 3・世界的食糧危機が叫ばれる中、地産地消を推進するコミュニティ施設への助成強化活動等

**プロフィール** \*与党唯一の埼玉県内小選挙区選出 **女性国会議員**

1952年生まれ。春日部市在住。大学卒業後、香川栄養専門学校卒業。**栄養士。調理師。製菓衛生士。料理研究家**としてテレビ・雑誌等で活動。ホームヘルパー2級。短大客員教授。1996年に衆議院議員に初当選し4期目。外務大臣政務官、**環境副大臣**を歴任。現在 党政調副会長、首都圏整備委員長。