

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

農と食をつなぐ食育で命の大切さを子供たちに伝えましょう！



しなちゃん
衆議院議員 **土屋品子のキッチン**便り-NO:5

品子レシピ **小松菜のんにく炒め** ...医食同源で医療費削減！



カロチン豊富で
① **ガン予防** カルシウムはほうれん草の5倍
② **骨粗しょう症予防** 食物繊維多く
③ **便秘・血糖値上昇抑制**

<材料&作り方>3~4人分

小松菜 1把 にんにく ひとかけ 赤唐がらし少々 塩 小さじ1強
油 大1 ごま油 1・2/1 酒 大1/2

- ① 小松菜は5cmの長さに切り、茎と葉に分けておく。にんにくは薄切り、赤唐がらしは種を取り、薄く切る。(※ 輪切り唐辛子の購入や一味唐がらしで代用可。)
- ② 中華鍋に油を入れ熱し、塩小さじ1強、ごま油大さじ1・1/2、にんにくを薄切りし入れ、中火で香りが出るまで炒める。火を強め、小松菜の茎、赤唐がらし、小松菜の葉の順にサッと炒め、酒をふり入れひと混ぜし器に盛る。

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。料理研究者としてテレビ・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。