

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:10

健康は最強の生活防衛  
品子レシピ **コールスロー** ...**医食同源**で医療費削減



①骨粗しょう症予防 ②潰瘍予防 ③免疫力向上効果

＜材料&作り方＞4人分

キャベツ1個(400g)	ピーマン 2 個	人参 1/2 本
パセリのみじん切り大さじ 2	にんにくのみじん切り1かけ	マヨネーズ 1/2 カップ
砂糖大さじ 1/2	塩 小さじ 1/4	白コショウ少々
		サラダ菜 (飾り)

- ① キャベツはしんを切り、全部を細かいせん切りにして、氷水に 30 分位つけパリッとさせる。ピーマンは種を取り、半分に切ってごく細かい千切りにする。人参も同様にする。
- ② 水気を切ったキャベツ、人参、ピーマン、にんにく、パセリをボールに入れ、塩、コショウ、マヨネーズ、酢、砂糖を加え混ぜる。1～2時間冷蔵庫に入れ味をなじませ、器に盛る。その時に出る余分な水分は除く。 ※レモン汁を入れると味がしまる。 ※好みでグレープフルーツ1個の皮をむき、ちぎって入れるとなおおいしい。

### 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。