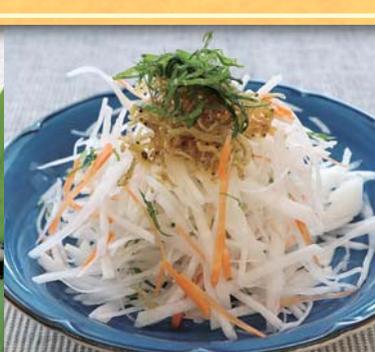




河北町食生活改善推進協議会設立40周年記念

# 河北町の 元気ごはん レシピ集

～河北町食改さんがおすすめする料理です～



## 目次

### 主食

- 黒豆ご飯 ①
- 小松菜としらすの混ぜご飯 ②

### 汁物

- ミルク入りさつま汁 ③

### 主菜

- 菊花しゅうまい ④
- かぼちの豚肉巻き ⑤
- にんじん入りつくねの照焼き ⑥
- 鮭のねぎソース ⑦
- 五目卵焼き ⑧
- ナスのエビチリ風炒め ⑨

### 副菜

- 大根とカリカリじゃこのサラダ ⑩
- オクラとトマトの簡単酢の物 ⑪
- ピーマンの簡単ナムル ⑫
- にんじんとごぼうの甘辛だれ ⑬
- 切り干し大根のサラダ ⑭
- せん切り野菜のガレット風 ⑮

### デザート

- 甘酒プリン ⑯
- 黒ごまプリン ⑰

## 会長あいさつ

河北町食生活改善推進協議会  
会長 佐藤 園枝

河北町食生活改善推進協議会は、「私たちの健康は私たちの手で」のスローガンのもと、現在120名の会員で活動しております。地域の健康づくりを進めるため、減塩活動やバランス食事の普及、朝食のすすめ、食育活動等、会員が出来ることを地道に活動してきました。この活動は先輩方から伝わりそして伝えながら設立40周年の節目を迎えることができました。地域の皆さんの温かいご支援に支えられながらの活動であることを深く感謝申し上げたいと思います。これまでの活動の中から皆さんにおすすめしたい料理をまとめました。ぜひ皆さんのご家庭でお試しいただければと思います。



## 協議会設立40周年を記念して

河北町食生活改善推進協議会  
前会長 中上 幸子

河北町食生活改善推進協議会は、設立して40周年の記念すべき年を迎えました。これも一重に皆様方の温かいご支援の賜物でありますことを心より感謝申し上げます。私たちはこれまで、河北町を元気にするために健康づくりの活動をその時代に合わせて実践してきました。ライフスタイルの変化に伴い生じる食の乱れを目にすると、昔から伝えられてきた地域の食材を使った料理が何より健康や心の豊かさにつながる重要な役割を果たしていると感じさせられます。この先輩方の思いをこれからも大事に伝えていきたいと思っています。



ほんのり色づく赤飯のような仕上がりです。

# 黒豆ご飯



**調理目安時間 10分**

(炊飯時間除く)

**かんたん ★★★**

## 【1人分の栄養価】

エネルギー	320kcal
たんぱく質	8.2g
塩分	0.7g

## 【材料4人分】

米	2合
黒豆	40g
酒	40cc
梅干し	1個
塩	お好みで

## 【作り方】

- ①米はといで炊飯器に入れ、普通の水加減にする。
- ②黒豆はフライパンで焦がさないように中火で煎る。皮にひびが入りかけたら火を止める。
- ③①に②の黒豆、酒、梅干しを加えて約30分ほどおき、その後普通にそのまま炊く。  
炊き上がったら、お好みで塩少々を加え味を調える。



黒豆の炒り具合

前日にセットして、朝ごはんどうぞ！豆の香ばしさを薄味でもおいしく召し上がれます。

緑の野菜が苦手なお子さんでも、食べやすい混ぜご飯です。

主食

# 小松菜としらすの混ぜご飯

カルシウム  
アップ



調理目安時間 15分

かんたん ★★★

## 【1人分の栄養価】

エネルギー	341kcal
カルシウム	154mg
塩	分 1.2g

## 【材料4人分】

ご飯	600g (1人150g)
小松菜	200g
油揚げ	1枚
しらす	20g
かつお節	小1袋
白ごま	大さじ1
ごま油	大さじ1

A	みりん	大さじ1
	しょうゆ	大さじ2
	塩	少々

好みで、刻みのりを散らす。

## 【作り方】

- ①小松菜は細かく刻む。油揚げは縦長に半分に切り、さらに細かくせん切りにする。
- ②フライパンにごま油を熱し、刻んだ小松菜、油揚げ、しらすを加えしんなりするまで炒める。
- ③②に調味料Aを加え、水分がなくなるまで煎り付ける。最後にかつお節と白ごまを加えて混ぜ、馴染ませる。
- ④ボールに温かいご飯を入れ、③を加えて混ぜ合わせる。茶碗に盛り付け刻みのりを散らす。



小松菜は、縦に切り込み入れてから細かく刻むと食べやすい



③の様子。このままふりかけにして食べてもよい

## ミルク入りさつま汁

だし汁の代わりに  
牛乳を加えるとコク  
がアップします



調理目安時間 20分

かんたん ★★★

## 【1人分の栄養価】

エネルギー	178kcal
たんぱく質	8.6g
塩分	1.1g

## 【材料4人分】

さつま芋	120g
豚こま切れ肉	100g
板こんにゃく	80g
大根	120g
人参	30g
生しいたけ	2個
長ねぎ	20g
おろし生姜	5g
サラダ油	大さじ1
だし汁(水でもよい)	400ml
牛乳	200ml
味噌	32g

## 【作り方】

① さつま芋はよく洗い、皮をむかずに1cm厚さのいちょう切りにして水にさらす。

大根、人参は皮をむいていちょう切り、生しいたけは薄切り、長ねぎは小口切りにする。

こんにゃくは5mm幅の短冊切りにし茹でておく。豚肉は、食べやすく切っておく。



野菜の切り方

② 鍋にサラダ油を熱し、

さつまいも、大根、人参、しいたけ、こんにゃくを加えて炒める。全体に油がなじんだら豚肉を加えて炒め合わせ、豚肉の色が変わったらだし汁を加えてアクを取り除きながら煮る。

③ 野菜が煮えたら、牛乳、味噌を加えて混ぜ、最後に長ねぎとおろし生姜を加える。

## 菊花しゅうまい



調理目安時間 30分

かんたん ★★★

## 【1人分の栄養価】

エネルギー	226kcal
たんぱく質	14.1g
塩	分 0.4g(酢醤油含まず)

## 【材料4人分】

豚ひき肉	200g	
むきえび	50g	
玉ねぎ	100g	
片栗粉	大さじ1	
A	おろし生姜	5g
	塩コショウ	少々
	しょうゆ	小さじ1
	ごま油	小さじ1/2
しゅうまいの皮	1袋(30枚入り)	

## 【作り方】

- ①むきえびは7～8mm幅に刻む。切ったえびは飾り用に12個とっておく。玉ねぎはみじん切りにして片栗粉をまぶす。
- ②しゅうまいの皮は3等分に切ってから細くせん切りにする。
- ③ボールにひき肉・①・調味料Aを加え手でよくこねる。ひと口大に丸め12個作る。
- ④丸めた③の肉だねをひとつ手に取り、②の皮を全体に軽くまぶしつけ形を整える。上に飾り用のえびを乗せる。
- ⑤蒸し器にクッキングシートを敷き、④のしゅうまいを並べて12～13分蒸す。お好みで練り辛子を添え、酢醤油でいただく。



皮の切り方



皮のつけ方

かぼちゃはお肉と一緒にだと立派な主菜になります。

# かぼちゃの豚肉巻き

味付けは、  
塩コショウ、カレー粉、  
ケチャップ、焼肉タレ  
などアレンジを  
楽しめます



調理目安時間 20分

かんたん ★★★

## 【1人分の栄養価】

エネルギー	127kcal
たんぱく質	11.3g
塩分	0.7g

## 【材料4人分】

かぼちゃ	200g	
豚ロース薄切り肉	12枚	
片栗粉	大さじ1	
サラダ油	大さじ1	
A	酒	大さじ2
	砂糖	大さじ1/2
	みりん	大さじ1/2
	しょうゆ	大さじ1
白ごま	少々	

## 【作り方】

- ①かぼちゃは厚さ約1cmに切る。(12枚に切る)
- ②豚ロース肉1枚を広げ、①のかぼちゃを巻いていく。
- ③②に片栗粉を薄くまぶしておく。
- ④フライパンにサラダ油を熱し、③を並べて中火で蓋をして約3分蒸し焼きにする。返してさらに蒸し焼きにする。
- ⑤かぼちゃが柔らかくなり、肉の両面に焼き目がついたら、キッチンペーパーで余分な油をふき取り、Aの調味料を加えて味をつけていく。火が強すぎると焦げやすくなるので中火から弱火で返しながらかき混ぜながら味をつけていく。最後に白ごまをふる。



かぼちゃに豚肉を巻き、  
片栗粉を薄くまぶす➡

# 主菜

にんじんが苦手な人にぜひ挑戦してほしい、食べやすいつくねです。

## にんじん入りつくねの照焼き

高野豆腐で  
たんぱく質  
カルシウム  
鉄分アップ



調理目安時間 20分

かんたん ★★★

### 【1人分の栄養価】

エネルギー	251kcal
たんぱく質	20.6g
鉄	分 1.7mg
塩	分 0.9g

### 【材料4人分】

鶏ひき肉	300g
人参	100g
長ねぎ	50g
高野豆腐	1枚
青じそ	12枚
卵	1個
塩	少々
A おろし生姜	5g
片栗粉	小さじ2
サラダ油	大さじ1
酒	大さじ1
みりん	大さじ1
B 砂糖	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
片栗粉	小さじ1/2

### 【作り方】

- ①人参はすりおろし、長ねぎはみじん切りにする。高野豆腐はすりおろしておく。
- ②ボウルに鶏ひき肉、①、Aを加え、手でよくこねる。12等分して形を整え、軸をとった青じそでくるむ。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、②を並べて蓋をし、中火で蒸し焼きにする。両面焼いて中まで火を通す。
- ④調味料Bを混ぜておく。
- ⑤フライパンの余分な油をキッチンペーパーでふき取り、④の調味料Bを加え、両面返しながら照りをつけ味を含ませる。火が強すぎると焦げやすくなるので注意する。



しそを巻く



片栗粉が入っているので、入れる時は、だまにならないようによく混ぜてから入れましょう。

ねぎソースが食欲をそそります。

# 鮭のねぎソース



調理目安時間 20分

かんたん ★★★

## 【1人分の栄養価】

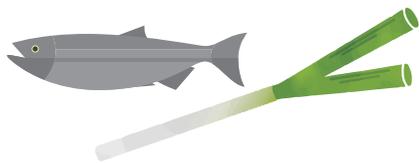
エネルギー	170kcal
たんぱく質	18.4g
塩分	1.2g

## 【材料4人分】

生鮭	4切れ	
A	酒 大さじ1	
	塩 少々	
片栗粉	大さじ2	
サラダ油	適宜	
B	長ねぎみじん切り	20g
	おろし生姜	5g
	水	大さじ2
	砂糖	大さじ1
	しょうゆ	大さじ2
	酢	大さじ1
(付け合わせ)	お好みの野菜	

## 【作り方】

- ①鮭は1/2～1/3に切り、Aで下味をつけておく。
- ②キッチンペーパーで軽く水分をふき取り、片栗粉をまぶす。(焼く直前にまぶす)
- ③フライパンに少し多めにサラダ油を熱し、②を入れて両面カラリと揚げ焼きにして中まで火を通す。
- ④調味料Bをよく混ぜ合わせねぎソースをつくる。(砂糖をきちんと溶かしましょう)
- ⑤皿に③を盛りつけ、その上に④のねぎソースをかける。



ねぎソースは白身魚や鶏肉などにもよく合います。酢が苦手な方は酢の代わりにごま油を加えるとまた風味が違う味わいになります。ねぎソースの辛味が気になるときは軽く火にかけて辛味がやわらぎます。

また食べたくなるなつかしい味です。

# 五目卵焼き



調理目安時間 20分

かんたん ★☆☆

## 【1人分の栄養価】

エネルギー	222kcal
たんぱく質	15.6g
カルシウム	106 mg
塩分	0.9g

## 【材料4人分】

木綿豆腐	200 g
合い挽き肉	120 g
人参	40 g
長ねぎ	40 g
生しいたけ	2個
さやいんげん	40 g
A	砂糖 小さじ1
	しょうゆ 大さじ1
卵	3個
サラダ油	大さじ1
大根おろし	160 g
しょうゆ	適宜

## 【作り方】

- ①豆腐はペーパータオルにくるんで軽く水切りをしておく。人参は長さ約2cmの細いせん切り、生しいたけは薄切りにする。長ねぎとさやいんげんは長さ約2cmの斜め細切りにする。
- ②鍋にAと①の人参、生しいたけ、長ねぎ、豆腐を崩しながら加え、火にかける。最初は水分がないので、火加減に注意し混ぜながら炒りつけていく。②の炒り具合は水分がなくなるまで沸騰してきたら合い挽き肉を加えほぐし加熱する。肉の色が変わり、水分がなくなるまで炒りつける。最後にさやいんげんを加え火を通し冷ましておく。
- ③ボウルに卵を溶きほぐし、冷めた②を加え混ぜ合わせる。
- ④フライパンにサラダ油を熱し、③を流し入れて蓋をして弱火～中火で焦がさないように4～5分焼き、裏返して同様に焼く。食べやすいように切り分け、大根おろしとしょうゆでいただく。



②の炒り具合は水分がなくなるまで

## ナスのエビチリ風炒め



調理目安時間 20分

かんたん ★★★

## 【1人分の栄養価】

エネルギー	215kcal
たんぱく質	10.9g
塩	分 1.0g

## 【材料4人分】

なす	5本(350~400g)
むきえび	200g
片栗粉	大さじ1
A (塩・酒)	少々
酒	大さじ2
味噌	大さじ1
みりん	大さじ1
B { トマトケチャップ	大さじ2
おろし生姜	10g
おろしニンニク	10g
水	大さじ2
サラダ油	大さじ4
長ねぎみじん切り	10g

## 【作り方】

- ①なすはヘタを切り落として乱切りにし、水につけてアク抜きをする。  
えびは背わたを取りAで下味をつける。
- ②フライパンにサラダ油大さじ3を熱し、キッチンペーパーで水気を取り除いたなすを入れて炒める。なすがしんなりしてきたら取り出しておく。
- ③Bの調味料を混ぜ合わせておく。
- ④フライパンにサラダ油大さじ1を足し、①のえびをキッチンペーパーで水気を取り除き、片栗粉をまぶして、炒めて火を通す。
- ⑤キッチンペーパーでフライパンの余分な油をふき取り、②のなすを戻し入れる。Bを加えて1~2分炒め合わせる。盛り付けてから上に刻んだねぎを散らす。

お好みで豆板醤や鷹の爪を加えると、ピリツとした味わいになります。

カリカリじゃこがドレッシングのかわりです。

副菜

# 大根とカリカリじゃこのサラダ



調理目安時間 15分

かんたん ★★★

## 【1人分の栄養価】

エネルギー	90kcal
たんぱく質	3.7g
カルシウム	62mg
塩分	0.9g

## 【材料4人分】

大根	300g
人参	20g
ちりめんじゃこ	30g
青じそ	5枚
サラダ油	大さじ1
しょうゆ	小さじ2
レモン汁	大さじ1

## 【作り方】

- ①大根は皮をむいて長さ4~5cm、厚さは出来るだけ薄いせん切りにし、水を張ったボウルに入れてシャッキッとさせておく。ザルで水気をよく切っておく。
- ②人参は皮をむき、大根同様にせん切りにする。青じそは軸をとってせん切りにする。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、弱火でちりめんじゃこを軽く炒める。香ばしくなったら火を止め、しょうゆとレモン汁を加えてからめる。
- ④青じそは飾り用に少量とっておく。①の大根に②の人参と残りの青じそを加え、混ぜ合わせる。
- ⑤器に④を盛り付け、その上に③のちりめんじゃこを残した青じそを彩りよくのせる。



じゃこの炒り具合

大根をなるべく薄くせん切りにすることがおいしく仕上げるポイントです。スライサーを利用してもよい。

あっという間にできる簡単酢の物です

副菜

# オクラとトマトの簡単酢の物



調理目安時間 10分

かんたん ★★★

## 【1人分の栄養価】

エネルギー 19kcal

たんぱく質 0.9g

塩 分 0.8g

## 【材料4人分】

オクラ 8本

トマト 150g

味付けもずく酢 4パック

青じそ 4枚

## 【作り方】

①オクラは塩少々(分量外)でもみ、がくをとる。

小鍋にお湯を沸かし、さっと茹で、水にとって冷ましてから1cm幅に切っておく。

トマトはヘタを取り、食べやすいように、ひと口大に切る。(好みで皮をむいてもよい)

青じそは軸をとり、せん切りにしておく。

②器にトマトとオクラを盛り付け、その上からもずく酢を入れて、せん切りにした青じそを飾る。

## 【オクラの下処理】

①オクラは塩をふってまな板の上でゴロゴロ転がし、うぶ毛を取る。

②ヘタの硬い部分を切り落とし、ヘタの周りのガクをぐるりとむき取る。



旬の野菜を組み合わせ、おいしく簡単に酢の物が楽しめます。

付け合わせにちょうど良い、電子レンジで簡単ナムルです。

## 副菜

# ピーマンの簡単ナムル



調理目安時間 10分

かんたん ★★★

### 【1人分の栄養価】

エネルギー 31kcal  
たんぱく質 0.9g  
塩 分 0.7g

### 【材料4人分】

ピーマン	4個	
黄パプリカ	1/2個	
A	鶏ガラスープの素	小さじ1
	おろしにんにく	5g
	ごま油	小さじ1
塩	少々	
白ごま	小さじ1	

### 【作り方】

①ボウルにAを入れて混ぜ合わせておく。

ピーマンとパプリカはせん切りにし、ラップをふわりとかけ電子レンジ600W 2分加熱する。加熱して汁気が出たら捨て、熱いうちにボウルに入れて混ぜ合わせて味をなじませる。お好みで塩少々を加えて味を整え、白いりごまをふる。



電子レンジ

電子レンジで加熱して 熱いうちに調味料と混ぜ合わせる。



お好みでボイルしたささみを細くさいて加えたり、ツナを加えたりいろんなアレンジができます。

にんじんとごぼうを油で揚げてみました。

副菜

# にんじんとごぼうの甘辛だれ



調理目安時間 20分

かんたん ★★★

【1人分の栄養価】

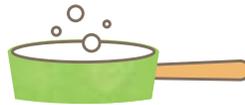
エネルギー	116kcal
たんぱく質	2.2g
塩分	1.3g

【材料4人分】

人参	160g	
ごぼう	200g	
片栗粉	大さじ2	
揚げ油	適量	
水	50cc	
A	砂糖	大さじ1
	しょうゆ	大さじ2
	酢	大さじ1
白ごま	大さじ1	

【作り方】

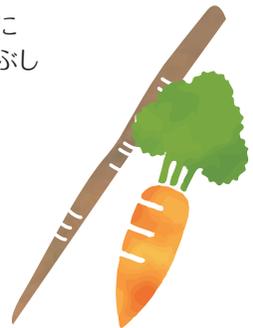
- ①ボウルにAを入れよく混ぜて砂糖を溶かしておく。
- ②人参とごぼうは皮を削ぎ、食べやすくひと口大に切り、片栗粉を全体にまぶしておく。
- ③フライパンに揚げ油を熱し、②を入れてこんがり揚げ、油を切り、熱いうちに①のボウルに入れてたれをからめておく。最後に白ごまを加えて混ぜる。



切った野菜に片栗粉をまぶし油で揚げる



調味料にからめる



ごはんがすすむおかずです。お弁当のおかずにも喜ばれます。

いつものサラダに切り干し大根を入れてみました。

## 切り干し大根のサラダ



調理目安時間 15分

かんたん ★★★

## 【1人分の栄養価】

エネルギー	91kcal
たんぱく質	3.4g
塩分	0.7g

## 【材料4人分】

切り干し大根(乾燥)	30g
きゅうり	1本
コーン缶	40g
ツナ缶	50g
マヨネーズ	大さじ1
しょうゆ	小さじ2
酢	小さじ2

## 【作り方】

- ①水で戻した切り干し大根は、軽く水洗いし絞って水気を切り、食べやすく切る。
- ②きゅうりは細くせん切りにしておく。
- ③ボウルに切り干し大根、きゅうり、軽く油を切ったツナ缶、コーン、調味料を全部加え混ぜ合わせる。少し時間をおくと味がなじみます。



きゅうり

戻した  
切り干し大根

ツナ



コーン



調味料

ボウルで  
混ぜるだけ

切り干し大根は保存が効くので、便利な食材です。食物繊維やカルシウムが豊富です。切って混ぜるだけで簡単できるので、もう1品ほしいときに重宝します。

じゃがいものおかず、おいしくできました。

# せん切り野菜のガレット風



調理目安時間 20分

かんたん ★★★

## 【1人分の栄養価】

エネルギー	113kcal
たんぱく質	4.0g
塩分	0.4g

## 【材料4人分】

じゃがいも	2個	
長ねぎ	20g	
人参	40g	
ベーコン	40g	
A	粉チーズ	大さじ2
	片栗粉	大さじ1
	カレー粉	小さじ1
	コショウ	少々
オリーブ油	大さじ1	

## 【作り方】

- ①皮をむいたじゃがいもと人参は長さ5cmのせん切りにする。長ねぎは薄く斜め切り、ベーコンはせん切りにする。
- ②ボウルに①とAの調味料を加えてさっくりと混ぜ合わせる。
- ③フライパンにオリーブ油を熱し、②を入れてフライ返しで押し付けながら円形に整える。  
火加減は中火にして蓋をして約3分焼く。裏返して同様に色よく焼く。(焦げやすいので注意)



フライ返しで押し付けながら焼く

そのまま食べても、トマトケチャップとマヨネーズを混ぜたソースをつけてもおいしくいただけます。お子さん向けにはカレー粉を控えめにするると食べやすくなります。

デザート

だれでもできる簡単スイーツです。

## 甘酒プリン

調理目安時間 10分

(冷やす時間含まず)

かんたん ★★★

## 【1人分の栄養価】

エネルギー 84kcal

たんぱく質 2.5g

塩 分 0.2g



寒天液を沸騰させる



## 【材料4人分】

甘酒 200ml

牛乳 200ml

粉寒天 1g

いちごソース 小さじ4

(いちごジャムを少量の水でのばしてもよい)

## 【作り方】

- 鍋に甘酒、牛乳、粉寒天を加えて混ぜ合わせ火にかける。沸騰したら火を少し弱め、1～2分沸騰させる。器に流し入れ冷やし固める。固まったら、いちごソースを上のにせる。

甘酒は米麹でできているものを選ぶとお子さんでも安心して食べることができます。牛乳が苦手な方は豆乳に代えてもおいしく作れます。粉寒天は少なめにするとやわらかく仕上がります。

デザート

ごま好きにはうれしいプリンです。

## 黒ごまプリン

調理目安時間 10分

(冷やす時間含まず)

かんたん ★★★

## 【1人分の栄養価】

エネルギー 178kcal

たんぱく質 5.1g

カルシウム 144mg

塩 分 0.2g



## 【材料4人分】

牛乳 400g

砂糖 20g

粉寒天 1g

生クリーム 50cc

練りごま 20g

## 【作り方】

- 鍋に牛乳、砂糖、粉寒天を入れて火にかけ、混ぜながら溶かす。沸騰したら火を少し弱め、1～2分沸騰させる。
- ボウルに練りごまを入れ、生クリームを加えて滑らかに混ぜる。①を少しずつ入れて混ぜる。
- 粗熱をとり、型に注ぎ冷やし固める。

エネルギーが気になる方は、生クリームを控えて作りましょう。粉寒天を少なめにすると、やわらかく仕上がります。



### あとがき

私たちのからだは、私たちが食べたものでできています。だからこそ毎日の食事を大事にしてほしいと思います。河北町食生活改善推進協議会編集委員会は、これまで研修会等で実習してきた料理の中から家庭で簡単につくれる健康レシピを選びました。そして検討会を重ね、料理の作り方や試作を繰り返しレシピ集を完成させました。料理をあまりしない方でも分かりやすいよう調理工程の写真も掲載しております。普段の家庭のおかずとしてぜひ、お試しいただければと思います。

最後に編集にあたり、ご協力をいただいた食生活改善推進員の皆様に深く感謝申し上げます。

### 〈参考資料〉

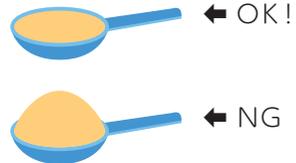
#### 味付けの基本～ 計量カップ・スプーンを正しく使いましょう～



計量カップ  
(200ml)



計量スプーン  
小さじ5ml 大さじ15ml



スプーン1杯とは、  
すり切り1杯です。

# 食事は主食・主菜・副菜をそろえて、バランスよく



## 主菜

肉、魚、卵、大豆製品を使った料理



## 副菜

野菜やきのこ、海藻を使った料理

基本はこのかたち。  
時には、  
お惣菜も利用して  
できる範囲で  
整えましょう。



## 主食

ごはん、パン、麺等



## 汁物

みそ汁、スープ

**主食**：エネルギー源になります。

**主菜**：筋肉や骨、血液を作ります。

**副菜**：からだの各機能を調整します。

※乳製品、果物は量と時間を決めて食べましょう。

# 野菜は毎食、積極的に食べましょう。

1日に食べたい野菜の目標量は350g以上！



料理なら5皿



生の野菜なら、両手3杯分！

発行：河北町健康福祉課 ☎0237-73-2111(代表)

編集：河北町食生活改善推進協議会