

健康推進だより

日出町健康づくり推進協議会講演会のご報告

8月30日(土)、日出町中央公民館において、日出町健康づくり推進協議会講演会が行われ248人の参加がありました。劇団「希望」による「認知症ってな～に？」という劇で、笑いを交えながら認知症についての正しい知識や理解・接し方、予防のしかた等を学ぶことができました。また、後半では、日出町の認知症の状況などを坂西保健師の講話から学ぶことができました。

今回は、12月ごろに講演会を実施する予定です。
ぜひ、多数のご参加をお願いいたします。



日出地区健康づくり推進員の研修「栄養教室」のご報告

「乳和食」のすすめ(減塩食)

9月12日(金)、食生活改善推進協議会の方々のご指導で、日出地区健康づくり推進員の栄養教室が、「減塩」をテーマとして開かれ、15名が参加しました。

今、和食は健康食として世界中から注目されているそうです。和食の問題点としての、塩分の取り過ぎ、カルシウム不足を解決する方法として、牛乳、乳製品と組み合わせた「乳和食」が工夫されています。今回、「減塩食はおいしくない」という観念が取り払われるようなおいしい料理が手軽に出来上がり、感嘆の声、しきりでした。(S推進員のおすすめ料理は、サバのミルクみそ煮です。)手軽にできて、おいしい減塩料理を、ぜひ作ってみましょう。

【作り方は、裏面!!】



男性の方も上手に包丁を使っていました!



北浜区ハッピー教室(転倒骨折予防教室)が始まる!

日出町健康増進課の「みんなと健康お話し隊が行く」を6月に実施したところ、アンケート結果でもっとやりたいという方が多く、即協議し、スタートにこぎつけました!

【教室日程】 9月10日(水)～11月20日(水) 全12回

【場所】 北浜区自治公民館

【講師】 別府大学健康センター長・健康運動指導士 長野 力氏、
ボランティアグループ さわやか日出

【内容】 血圧測定、ストレッチ体操、ボール運動、レクリエーション など



参加者は、61歳から86歳までの19名です。年齢に合った運動で無理せず、自分に合った動かし方で楽しくやっています。また、冗談話もあり、和気あいあいとやっています。みんなて転倒による骨折や寝たきりを予防して「いつまでも元気な北浜区」を目指します!

【北浜区長兼健康づくり推進員: 川野武城、健康づくり推進員: 高茂博章】

ほどよく汗をかき、みんな笑顔でいい顔です!

じゃんけんペ
タンコで盛り
上がってます。



歩こう会

＜日出地区健康づくり歩こう会のお知らせ＞

今年も歩こう会を開催いたします。みんなで楽しく歩いてみませんか?

【日時】 平成26年10月31日(金) 8:30 受付
9:00 開会

【集合場所】 日出町中央公民館(第2駐車場)
【コース】 中央公民館→佐尾→日出団地→辻間団地西→豊岡建福寺→豊岡小学校前→
豊岡西の二→踏切→国道10号線横断→シーガーデンひじ[休憩]→
城下遊歩道→日出小学校横→陽谷駅→ケースデンキ→中央公民館
(約8km)

【参加者】 各区4名程度とする(推進員を含む)
【申込方法】 参加希望の方は各区の推進員又は区長に申し出てください。
【申込締切】 10月15日(水)

*当日は、お茶とパンを用意しています。

*雨天時は11月6日(木)に延期します。

(延期の場合、前日の10月30日(木)16:00頃に推進員より連絡します。)

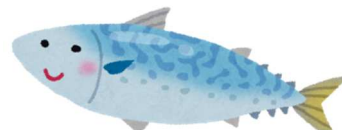


おいしい減塩法 ＜乳和食のすすめ＞

平成26年9月12日(金)

9:30~

保健福祉センター



「さばのミルクみそ煮」

材料	2人分	人分	材料	2人分	人分
牛乳	100ml		A		
さば	2切れ(各60g)		みそ	大さじ1	
			酒	大さじ2	
			砂糖	大さじ1	
			赤唐辛子	1本(種を除く)	

*作り方

- 鍋にAとさばを入れ、牛乳を注ぐ。
- 火にかけてふつふつとしてきたら、落とし蓋をして中火よりやや弱火で約10分煮て、そのまま冷やす。

1人分の栄養価：エネルギー：206kcal、たんぱく質：15.0g、脂質：9.5g、カルシウム：68mg、塩分：1.3g

「ミルク粉吹きいも」

材料	2人分	人分	材料	2人分	人分
じゃがいも	100g		干しぶどう	10g	
牛乳	100ml				

*作り方

- じゃがいもは皮をむいて8等分にし、表面をさっと洗う。
- 鍋に1のじゃがいも、牛乳を入れて落とし蓋をし、中火で約15分煮る。
- 落とし蓋をとり、火力を強めて底を混ぜながら、トロトロになるまで水分をとばす。干しぶどうをちらす。

1人分の栄養価：エネルギー：87kcal、たんぱく質：2.6g、脂質：2.0g、カルシウム：60mg、塩分：0g

「ごはん」

材料	1人分	人分	材料	1人分	人分
米	73g		ごはん	145g	
水	80cc				

1人分の栄養価：エネルギー：245kcal、たんぱく質：3.6g、脂質：0.4g、カルシウム：4mg、塩分：0g

「野菜とひじきの甘酢和え」

材料	2人分	人分	材料	2人分	人分
キャベツ	100g		米酢	大さじ1	
れんこん	50g		乳清	大さじ1	
人参	30g		砂糖	大さじ1	
芽ひじき(乾)	3g				

* 作り方

1 乳清をつくる。(2人分、牛乳：50ml、米酢：大さじ1/4)

- ①鍋に牛乳を入れて火にかける。
- ②80～90℃（鍋肌にプツプツと泡が出てくるのが目安）になるまで温める。
- ③②のタイミングを逃さずに、火をとろ火にして米酢を全体に回し入れる。
- ④米酢を入れたら木べらで静かにかき混ぜ、火を止める。
- ⑤すぐに牛乳が分離して、濁りの少ないきれいな乳清が出てくる。
- ⑥人肌になるまでそのまま冷やす。
- ⑦ザルにふきんまたは厚手のクッキングペーパーを敷いてボウルの上におき、⑥を流し込む。
- ⑧しっかり濾してチーズを取り出して、皿に移す。



- 2 キャベツは3cm角に切る。れんこんは薄いいちょう切り、にんじんは皮をむいて短冊切りにする。ひじきは水で戻しておく。
- 3 2をそれぞれ熱湯でさっとゆでて水気をきり、ボウルに入れて混ぜ合わせる。
米酢、乳清、砂糖をよく混ぜてかけ、和える。

1人分の栄養価：エネルギー：55kcal、たんぱく質：1.3g、脂質：0.2g、カルシウム：57mg、塩分：0.1g

「バナナのカッテージチーズ和え」

材料	2人分	人分
バナナ	1本	
カッテージチーズ	できあがり量	

* 作り方

- 1 乳清をつくるときにできた、カッテージチーズと一口サイズに切ったバナナを混ぜ合わせる。

1人分の栄養価：エネルギー：40kcal、たんぱく質：0.8g、脂質：0.5g、カルシウム：8mg、塩分：0g

1人分の栄養価（合計）

エネルギー：633kcal、たんぱく質：23.3g、脂質：12.6g、カルシウム：197mg、塩分：1.4g