

生き活きだより

健康づくり推進協議会活動へのご協力・ご参加ありがとうございました！

冬を越した自然の力強い息吹を感じる今日。日ごとに春を感じることでできる季節になりました。

皆さま方にはお変わりなくお過ごしのことと存じます。

南端・豊岡地区健康づくり推進協議会の活動にご理解とご協力をいただき、ありがとうございました。皆さまと楽しく健康づくりに取り組んでいきたいと思っておりますので、来年度もよろしくお願いいたします。

南端・豊岡地区健康づくり推進協議会 会長 木下静子

栄養教室並びに区長さんとの交流会を開催しました。

食生活改善推進協議会との共催により日出町が推進している「節塩」をテーマに教室を開催しました。食改さんから日出町の食塩の摂取状況と節塩のコツについてお話があり、その後調理実習を行いました。試食中は食改さんも交えてお隣さん同士で話をしたり、和気藹々とした楽しい教室になりました。年に1度、栄養と健康について考えるとてもよい機会となりました、(*^^*)



☆ 献立 ☆



簡単に取り入れられる節塩テクニック、ぜひ参考にしてみてくださいね♪ レシピは役場健康増進課にあります。ご希望の方はご連絡ください。

◆ 「かぼす風味鶏の照り焼き」

使用する醤油の1/3量をかぼす果汁に置き換えます。



☆通常レシピ 1.3g→0.8g (−0.5g)



◆ 「野菜の節塩スープ」



☆通常レシピ 1.25g
→0.7g (−0.55g)

減塩商品（コンソメ）を使用することでテクニックがなくても簡単に節塩することができます。減塩商品には、醤油・味噌・スープのもと塩昆布・ハム・カップ麺などがあります。



◆ 「中華風春雨サラダ」



☆通常レシピ 0.8g
→0.5g (−0.3g)

ハムなどの塩を多く含む食材は、切って茹でて水に浸すことで塩をカットすることができます。



1人当たりの栄養価：エネルギー：609kcal、食塩相当量2.0g

～栄養教室に参加された区長さんの感想です～

スープはコンソメのみの塩分でしたが、美味しかったです。
全般的に見て、今回の料理は塩分が控えられていたようですが、
同じグループの方も「オイシー」と話していました。

いろいろな分野の多くの方の参加があり、大変盛りあがった
会だったと思います。また、食生活改善推進協議会の方の参加
もあり、大変有意義な時間でした。

いろいろとお手配をいただきありがとうございました。

(是城区 廣瀬区長)

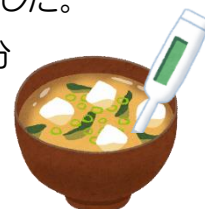


味噌汁の塩分測定のご協力ありがとうございました！



南端・豊岡地区では、健康づくり推進員が区の集まりや訪問で、154件の味噌汁の
塩分測定をさせていただきました。154件の味噌汁の平均塩分濃度は0.78%でした。
(標準とされる塩分濃度は0.8%) 推進員の例会の中で、「定期的に塩分測定をすると、
節塩の意識をもつと思うので、継続的に測ることが大事。」等の意見がでました。

塩分計は協議会に6本ありますので、ぜひ我が家の味噌汁(汁物)の塩分
濃度を測ってみませんか？ 塩分計を使用したい方はご連絡ください。



来年度の予定

月 日	時間	活動内容	場所
4月25日(水)	10:00～	日出町健康づくり推進員委嘱状交付式	日出町中央公民館
5月10日(木)	19:00～	南端・豊岡地区健康づくり推進協議会 総会	豊岡ふれあいセンター
5月23日(水)	9:30～	日出町健康づくり推進協議会総会	日出町中央公民館
5月31日(木)	19:00～	南端・豊岡地区健康づくり推進協議会 例会	豊岡ふれあいセンター