

《会長あいさつ》

今年もいよいよ残りわずかとなってしまいましたが、皆様には、益々ご健勝のこととお慶び申し上げます。

さて、先日の、大神地区健康推進協議会主催のグランドゴルフ大会では、各地区の、区長さん、健康づくり推進員の皆様のご努力のおかげをもちまして、盛大の内に終わることができました。この場をお借りしまして、厚く御礼申し上げます。

今後も、年明け後に、『歩こう会』も企画しております。又、沢山の御参加をお待ち申し上げます。

今後とも、健康推進協議会への御協力を宜しくお願いいたします。

大神地区健康づくり推進協議会
会長 利光秀康



大神地区健康づくり推進員の研修「栄養教室」のご報告

平成27年9月28日、食生活改善推進協議会と共同で推進員を対象とした“栄養教室”を開催し、おいしい減塩のすすめ「うま塩レシピ」を学びました。今回のレシピは、①ミートソーススパゲッティ ②鶏の唐揚げ ③豆乳味噌汁 の3品でした。“おいしい減塩法”のテーマどおり、かつお・昆布だしやかぼす果汁を使うなどの減塩の工夫がされており、減塩でもおいしいと大好評でした。裏面にレシピを載せてありますので、皆様も「旨い」「上手い」「美味しい（うまい）」うま塩レシピをぜひお試しください。【作り方は裏面！！】

感覚ではなく、きちんと計量する事が大切



旨い!!

上手い!!

美味しい!!

真那井区のご紹介

地域で頑張ってます！

7月26日（日）

真那井公民館で健康づくり『地域交流イベント』が行われました。

子供も参加し、ラジオ体操、爆弾ゲーム、ダンス等、大いに盛り上がり、頭と、身体を動かし汗をかき楽しく運動ができました。

一人では出来ないけれど、皆と一緒にすれば楽しくできる。

そして、近所の人でも、顔を合わせる事が少なく、こんな機会があって話をしたり、笑ったりして、良い刺激になり、脳の活性ができたようです。

次回はもっと人が集まって楽しく出来るようがんばります。

（真那井区健康づくり推進員）



グラウンドゴルフ大会



平成27年11月15日（日）、住吉グラウンドにて大神地区健康づくり推進協議会グラウンドゴルフ大会が開催されました。

前日夜まで雨が続けていたので決行できるが心配でしたが、大会の始まる時間には日差しも出て11月の割には暑いくらいでした。140名の参加があり、大変賑わいました。結果は次のとおりでした。おめでとうございます。

優勝（北大神）

2位（真那井A）

3位（後村A・B）



おいしい減塩のすすめ ＜うま塩レシピ＞

・ミートソース スパゲッティ ・鶏の唐揚げ ・豆乳味噌汁



②「ミートソース スパゲッティ」食塩相当量通常レシピ 4.1g→1.7g -2.4

材料	1人分	人分	材料	1人分	人分
スパゲッティ	70g		ケチャップ	30g	
食塩	0.3g		黒こしょう	少々	
トマトホール缶（無塩）	200g		オリーブ油	小さじ1半	
豚・ひき肉	50g		刻み昆布	3g	
玉ねぎ	100g		干し椎茸	2g	
にんにく	5g		しいたけだし	30cc	

作り方

- 1、玉ねぎ・にんにくはみじん切りにしておく。乾し椎茸は数時間～1日程度水で戻しておきみじん切りにする。昆布は、キッチンばさみ等で細かくしておく。
- 2、フライパンに油を引き、にんにくを入れて軽く炒める。
- 3、ひき肉を入れて炒め、肉の色が変わってきたら、玉ねぎを加えて炒める。
- 4、ホールトマト、ケチャップ、干し椎茸、干し椎茸の戻し汁、昆布、黒こしょうを入れ、10分程度煮詰める。
- 5、たっぷりのお湯にいれ、パスタをゆでる。（水1ℓに対して1%の食塩が目安）
- 6、茹であがったパスタソースにかけ、出来上がり。

1人分の栄養価：エネルギー：593kcal、たんぱく質：23.8g、脂質：15.9g、炭水化物：87.2g
カルシウム：91mg、塩分：1.7g

③「豆乳味噌汁」食塩相当量通常レシピ 1.6g→1.1g -0.5

材料	1人分	人分	材料	1人分	人分
木綿豆腐	15g		麦味噌	4.5g	
油揚げ	5g		淡色辛味噌	4.5g	
人参	10g		豆乳	100cc	
小ネギ	3g		ごま	3g	
かつお・昆布だし	100cc		かぼす果汁	適量	

作り方

- 1、ごまと味噌をすり鉢に加え、すりこぎでペースト状になるまですりつぶす。
- 2、豆腐は角切り、人参は半月に切る。小ネギは小口切りにする。油揚げは、熱湯をかけて油きりをしてから一口サイズに切る。
- 3、鍋にだし汁と人参を入れ、人参に火が通るまで煮る。
- 4、さらに豆腐、油揚げと豆乳を加え、一煮たちさせる。火を止め、1のペーストを溶き入れる。*8割は味噌を溶かす。*
- 5、器に装い、小ネギを散らし、お好みでかぼすを搾ったら出来上がり。

1人分の栄養価：エネルギー：119kcal、たんぱく質：7.4g、脂質：6.3g、炭水化物：8.3g
カルシウム：66mg、塩分：1.1g

①「鶏の唐揚げ」食塩相当量通常レシピ 0.5g→0.25g

材料	1人分	人分	材料	1人分	人分
鶏もも肉	50g		たれ		
濃口しょうゆ	0.5g		かつお・昆布だし	10cc	
清酒	小さじ1/2		清酒	0.5g	
しょうが	2g		薄口しょうゆ	0.5g	
にんにく	2g		食塩	0.1g	
片栗粉	小さじ1		かぼす・果汁	1g	
揚げ油	適量		人参	20g	
			小松菜	30g	

作り方

- 1、鶏もも肉を一口サイズに切り、しょうゆ、酒、すりおろしたしょうが・にんにくを入れ10分程度付け込んでおく。
- 2、人参、小松菜はたべやすい大きさに切り、だし汁でゆでておく。
- 3、鍋にだし汁、酒、しょうゆ、食塩を入れ、軽く煮る。火を止め、かぼす果汁を入れる。
- 4、1で漬けた肉に片栗粉をまぶし、170℃の油で3～4分揚げる。一度揚げ、1～2分後に再度180℃の油で揚げる。
- 5、揚げ上がった唐揚げを3に10秒程度浸す。
- 6、お皿に、2と5を盛り合わせていただきます。

1人分の栄養価：エネルギー：201kcal、たんぱく質：9.5g、脂質：14.7g、炭水化物：5.9g
カルシウム：62mg、塩分：0.3g