

《会長あいさつ》

大神地区健康づくり推進協議会 会長 黒丸 明

紅葉も進み、だんだんと朝晩冷え込む日々が続きます。皆様、いかがお過ごしでしょうか。

「けんくりだより」第3号発行にあたり、ひとことご挨拶申し上げます。

さて、平成29年度大神地区健康づくり推進協議会の行事も順調に推移してまいりましたが、現在までの活動について状況をご報告いたします。

9月23日（土）には、「ひじpoiいきいき応援フェスティバル」が開催されました。大神地区の皆様にも多数ご参加いただきありがとうございました。講演会ははじめ楽しく過ごしていただけたでしょうか？また、ひじpoiの最終報告日は、12月28日までとなりますので、よろしくお願い致します。

9月28日（木）に、健康づくり推進員対象の「栄養教室」を実施いたしました。食改さんのご指導のもと減塩料理を学ぶことができました。各地区での活動にいかしてまいります。

10月26日（木）の例会を経て、11月11日（土）には、大神地区グラウンドゴルフ大会を実施いたしました。30チームの参加を頂き、盛大に開催できましたことに感謝いたします。ホールインワン29個を達成でき、大変楽しいひと時でした。集計に時間を要した反省点がありますが、進行には11月7日（火）の日出町健康づくり推進協議会主催のグラウンドゴルフ研修が参考になったと考えております。推進員の皆様、運営ご苦労さまでした。

さらに、6月から各地区で節塩活動の取組を行ってきていますが、塩分測定は9地区で終了し、残り8地区となっております。地区の健康づくり推進員から依頼等ありましたら、ご協力の程お願い致します。

最後になりますが、今年度残り4ヶ月です。役場の健康増進課の協力を得て、推進員一同、大神地区の皆様の健康づくりに邁進してまいりますので、皆様のご協力の程よろしくお願い申し上げます。



グラウンドゴルフ大会の様子



皆様お疲れさまでした。怪我もなく無事に終了することができました。



ホールインワン賞はなんと29名！！

グラウンドゴルフ大会

11月11日（土）9時開会

当日は、これまでの秋らしい暖かな日と打って変わって、強風の吹く寒い日となりました。そのような中、各地区から30チーム149名のご参加を頂き、住吉ふれあい公園で寒さを跳ね返すような熱戦が繰り広げられました。また、風の影響もあってなかなかパットが決まらない場面では、励まし合う声が聞かれ、なごやかな交流の場にもなったのではないのでしょうか。ご参加ありがとうございました。

1 真那井 A

2 原山 A

3 軒の井 A

- 私たちの区では、区の役員の方々にお世話をいただき、主に老人クラブの方々に参加をしていただきました。一年に一回のグラウンドゴルフでしたが、皆さん楽しくプレーすることができたようです。来年も楽しみにしているようです。（T Mさん）
- 以前からやりたかったグラウンドゴルフ。初めての経験でした。うまくいったりいかなかったりでしたが、面白かったです。今後、機会がありましたら参加したいです。この大会関係者の皆様に感謝です。ありがとうございました。（E Eさん）

大神地区健康づくり推進員の研修「栄養教室」のご報告

9月28日（木）に実施。当日は、日出町食生活改善推進協議会の皆様のご協力のもと、14名（うち男性2名）が参加しました。ぜひご家庭でも作ってみてください！！

<節塩レシピ>

主食：ごはん

主菜：かぼす風味鶏の照り焼き

副菜：中華風春雨サラダ

汁物：季節野菜たっぷりスープ

デザート：お月見団子



かぼす風味鶏の照り焼き

材料 1人分

- ・鶏もも肉 : 80g
- ・油 : 小さじ1/4 (1g)
- ・かぼす果汁 : 小さじ1/2 (3g)
- ・濃口醤油 : 大さじ1/4 (4.5g)
- ・砂糖 : 大さじ1/2 (4g)
- ・本みりん : 大さじ1 (18g)
- ・サニーレタス : 1/2枚
- ・玉ねぎ : 1/16個
- ・ミニトマト : 1個

作り方

1. 鶏もも肉は包丁で切り込みを入れ厚さを一にする。
2. ボウルにカボス果汁、濃口しょうゆ、砂糖、みりんを混ぜ入れ、1を10分程度浸しておく。
3. 中火で熱したフライパンに油をひき、鶏肉の皮を下にして入れる。焼き色がつくまで焼き、裏返す。
4. 余分な油は拭取り、ボウルに残った調味料をフライパンに入れ、蓋をして3～5分程度煮たら、蓋をとって煮詰める。
5. 皿にサニーレタス、スライスした玉ねぎ、ミニトマトを添え4をのせる。

野菜たっぷりスープ

材料 1人分

- ・キャベツ : 30g
- ・玉ねぎ : 20g
- ・人参 : 10g
- ・しめじ : 5g
- ・にんにく : 1/4かけ
- ・オリーブ油 : 小さじ1/4
- ・水 : 150cc
- ・コンソメ（塩分ひかえめ） : 1/2個
- ・こしょう : 少々

作り方

1. キャベツ、玉ねぎ、人参はせん切りにする。しめじは、石づきを除き小房に分ける。にんにくは、薄切りにする。
2. 鍋にオリーブ油を熱して、1を焦がさないようにいため、しんなりしたら水とコンソメを加えて3～4分煮て、こしょうで調味をする。

中華風春雨サラダ

材料 1人分

- ・ハム : 1枚
- ・きゅうり : 10g
- ・にんじん : 6g
- ・水菜 : 6g
- ・春雨 : 8g
- ・砂糖 : 小さじ1
- ・酢 : 小さじ1
- ・薄口醤油 : 1cc
- ・塩 : 0.12g
- ・白すりごま : 小さじ1/4
- ・ごま油 : 1cc

作り方

1. ハムは半分に切ってから3mm幅のせん切りにし、ゆでて水にとり、そのまま10分ほどおいてから水気をきる。きゅうりは2mm厚さの小口切りにして3%濃度の塩水（分量外）につけ、しんなりしたもみ、水洗いして水気をきる。人参は太めのせん切り、水菜は2cm長さに切り、それぞれゆでて水にとり、水気をきる。
2. 春雨は1分30秒ほどゆで、水にとり、水けをきって5cm長さに切る。
3. ボウルに1、2を合わせ、砂糖、酢、薄口醤油、塩で調味する。白ごま、ごま油を混ぜて器に盛る。

お月見団子

材料 1人分

- ・白玉粉 : 40g
- ・絹ごし豆腐 : 40g
- ・しょうゆ : 大さじ1/2
- ・砂糖 : 大さじ1
- ・水 : 大さじ2/3
- ・片栗粉 : 小さじ1/3

作り方

1. 豆腐をくずしながら白玉粉と混ぜ、粒がなくなり、耳たぶくらいの固さになるまでよくねる。
2. 直径2cmくらいの団子状に丸め、火が通りやすいように真ん中をくぼませる。
3. 沸騰した湯に白玉を落としてゆで、ゆであがったら冷水にとる。水に少しだけ浮いてから沈めば、火が通っている。

栄養教室参加者の感想

- カボス果汁を使ったり、スープは具材をたっぷり使い塩分控えめにしたり、サラダに入れるハムは切ったあとにゆでて水をきる、きゅうりは切ったあとに塩水につけ、もんだあと水洗いして水気を切るなど、塩分を減らす工夫がたくさんありました。
- 節塩をテーマに献立を考えていただき、さっそく我が家にも取り入れたいと思いました。節塩をするなら塩分を多く含む材料を使わなければ良いという考えを変え、少しの手間を惜しまずに美味しい節塩料理をしたいと思います。（H Sさん）
- 栄養教室に参加して楽しい時間を過ごすことができとても良かったです。料理が苦手な私にとって、減塩料理はとても参考になり、料理もおいしくいただきました。食改さんには、とてもお世話になりました。（M Tさん）