回覧

第１０号　平成 28 年 10 月 12 日〈発行者〉日出地区健康づくり推進協議会

健康推進だより

日出地区グランドゴルフ大会のご報告

６月１７日（月）黒岩グラウンドにおいて、日出地区健康づくり推進協議会主催のグラウンドゴルフ大会が皆様のご協力により、総勢８３名で行われました。梅雨空を気にしながらの大会でしたが、無事に最後まで行うことができました。

１チーム４名で回り、２ｹﾞｰﾑずつ行いました。中には、２回ホールインワンを出した人や日頃の練習の成果を十分出せた人、久しぶりに出会った人と談笑しながらプレーする人など、皆さん楽しみながら行うことができたようです。結果は次のとおりでした。おめでとうございます。

結果

優勝：佐尾　　２位：内堀　　３位：上仁王　　ブービー賞：中央
ホールインワン賞：延べ９名

日出地区健康づくり推進員交流会「太極拳」のご報告

７月１２日（火）、日出町中央公民館において、日出地区健康づくり推進員の第２回交流会がありました。交流会を通して推進員相互が知り合うこと、また推進員が健康でありたいとの目的もあり昨年度よりはじめた行事です。今年も森満勝男（推進員・日出町太極拳会長）さんに太極拳を教えていただきました。森満先生と３名のスタッフの方の動きを見様見真似で手足や体を動かし約１時間半、推進員１５名も熱心に取り組みました。基本の動作を繰り返しご指導いただいたのと昨年度の経験もあり、少し上達したかな（？）と感じました。

太極拳の効果はたくさんありますが、ゆったり呼吸しゆっくり動作するので、無理のない体操です。全身の運動になり、足腰の筋肉も付きバランス感覚が良くなるそうです。先生方の背筋の伸びている背中は、太極拳で得たものとお聞きしました。森満先生はじめ、３名のスタッフの皆さんの演技は流れるような動きで魅了されました。

熱心なご指導ありがとうございました。参加者の皆さんお疲れさまでした。

日出地区健康づくり推進協議会の研修「栄養教室」のご報告

おいしい減塩のすすめ　（「元気な食卓」推進事業）

９月３０日（金）、食生活改善推進協議会の藤原地区・日出地区の方々のご指導で、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。

今回は、「うま塩カレーライス、さつまいもとりんごのサラダ、かぼすのサイダーゼリー」を作りました。「うま塩カレーライス」には、塩麹のうまみやりんごの酸味と甘み、「さつまいもとりんごのサラダ」には、ヨーグルトやはちみつにレーズン、「かぼすサイダーゼリー」にはかぼす果汁と、それぞれにおいしい減塩の工夫がされていました。「はじめは甘いように感じるが後からカレーのうま味が伝わってきた」「簡単でおいしい」「うま味とかぼすがきいている」など感想がありました。

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）

歩こう会のお知らせ

今年は、川崎地区にある「ホンダ太陽の見学」を入れた歩こう会で、楽しく歩いてみませんか？

【日　　時】　平成２８年１１月１日（火）　　８：３０　受付
　　９：００　開会

【集合場所】　大田公園
※当日は、中央公民館の駐車場が使えません。徒歩または公共交通機関を利用してお越しください。

【コ ー ス】　大田公園→日出八幡神社横→ホンダ太陽（見学・休憩）→日出駅前→妙光寺横→大田公園
（約９ｋｍ）

【参 加 者】　各区自由（どなたでも・推進員を含む）

【申込締切】　１０月２４日（月）　各区の健康づくり推進員さんに申し出てください。

＊当日は、お茶とパンを用意しています。
＊雨天時は１１月４日（金）に延期します。
（延期の場合、前日の１０月３１日（月）１６：００頃に推進員より連絡します。）

日出地区健康づくり推進協議会

栄 養 教 室

・男性8g未満
・女性7g未満
厚生労働省：日本人の食事摂取基準
※大分県民の１日の塩分摂取量は約１１ｇです。

うま塩カレーライス

材料	１人分	人分
・精白米・・９０ｇ ・雑穀米・・５ｇ ・水・・・・１１０ｃｃ		
にんにく	４ｇ	
しょうが	４ｇ	
鶏もも肉	１００ｇ	
玉ねぎ	５０ｇ	
りんご	２５ｇ	
人参	１５ｇ	
油	５ｇ	
無塩バター	５ｇ	
薄力粉	３ｇ	
カレー粉	３ｇ	
洋風だし	１３０ｍｌ	
チャツネ	１０ｇ	
塩麹	６ｇ	
黒こしょう	少々	
オクラ	１／２本	

【作り方】
① ご飯を炊いておく。
② にんにく、しょうがはみじん切りに、鶏肉は一口サイズに切っておく。玉ねぎは薄くスライスし、りんご、人参はすりおろしておく。
③ 鍋に油を引き、にんにく、しょうがを軽く炒め、鶏肉を入れて炒める。
④ 鶏肉の色が変わってきたら玉ねぎを入れて炒める。
⑤ バターを入れ溶かし、薄力粉を入れて炒める。続いてカレー粉を入れ、軽く炒める。
⑥ 洋風だしを入れ沸騰したら、チャツネ、塩麹、黒こしょう、りんご、人参を入れ、蓋をして２０分ほど煮つめる。
⑦ オクラはさっと茹で、輪切りにする。
⑧ ご飯を盛り、出来上がったルーをかけ、オクラを盛りつけて出来上がり。

「旨み」を「上手く」使った「美味しい」
うま塩のポイント
塩麹の引き出す濃厚なうまみと、チャツネやりんごの酸味、甘みが塩分控えめでも美味しいポイントです。
【食塩量】通常レシピ３.１ｇ→うま塩レシピ：<u>1.9ｇ</u>

「減塩目標」２つ以上の目標を決めよう♪

- ☑ 料理は出汁をしっかり使う。
- ☑ しょうゆを減塩しょうゆに変える。塩分量は濃口しょうゆの約半分です。
- ☑ 味噌汁は具沢山にして汁を半分に。
- ☑ 麺類のつゆは半分残す。麺類をよく食べる人にとっては一番簡単に塩分を減らせる方法です。
- ☑ 塩分を多く含む食品は１日１回にして少量にとどめる。漬物・干物・梅干・かまぼこ・ハム・ソーセージなど。
- ☑ できあいの惣菜、加工商品を減らす。一般的に塩分が濃いものが多いです。
- ☑ 野菜をたっぷり食べる。キノコや海藻も含め１日５皿以上をうす味で。

さつまいもとりんごのサラダ

材　料	１人分	人分
さつまいも	５０ｇ	
りんご	３０ｇ	
【ソース】 ・プレーンヨーグルト・・１０ｇ ・マヨネーズ・・・・大さじ１／２ ・はちみつ・・・・・小さじ１／４		
レーズン	４ｇ	
黒こしょう	適量	

【作り方】
① さつまいもは皮つきのままよく洗い、１㎝幅くらいのいちょう切りにして水にさらし、水けをきる。
鍋に入れ、ひたひたの水を加えてゆで、湯を切る。
② りんごはくし形に切って皮と芯を除き、食べやすい大きさに切る。
③ ソースの材料を混ぜ合わせる。
④ ボウルに①と②とレーズンを入れ、ソースを加えてよく混ぜ合わせる。
⑤ 器に盛り付け、黒こしょうをふって出来上がり。

かぼすのサイダーゼリー

材　料	１人分	人分
水	７５cc	
粉寒天	１ｇ	
砂糖	大さじ１／２	
サイダー	５０ｍｌ	
かぼす果汁	１／４個分	

【作り方】
① 鍋に水、粉寒天、砂糖を入れて沸騰させる。
一度火を消してあら熱をとったら、サイダーを静かに流し込み、かぼす果汁を入れ混ぜ合わせる。
② 型に入れて冷やし固める。
③ ②をフォークでくずし、器に盛り付け、ミントをのせて出来上がり。

カボスは、香酸柑橘類の中でも酸味が強すぎないので食材の味を酸味で消すことがなく焼き魚や鶏肉、牛肉等の素材の味わいを引き立たせるような料理に使うことにより、素材の味わいとの調和が活かされると考えられます。
また、料理に塩を加えるかわりにカボスを加えることにより風味が増し減塩効果が期待されます。

【１人分の栄養価】

	エネルギー（ｋcal）	たんぱく質（g）	脂質（g）	カルシウム（mg）	食塩相当量（g）
うま塩カレーライス	669	29.3g	19.8g	54	１．９ｇ
さつまいもとりんごのサラダ	195	2.5	6.6	79	0.2
カボスのサイダーゼリー	43	0.1	0.0	45	0.0
合計	907	31.9	26.4	178	2.1

日出町食生活改善推進協議会