回覧

第 14 号　平成 29 年 9 月 27 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２６日（月）梅雨の晴れ間に、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黒岩グラウンドにおいて、総勢８０名で盛大に行われました。

中には、２ 回ホールインワンを出した人もあり、すばらしいと思いました。日頃の練習の成果を出せた方、調子が出なかった方も和気あいあいのうちに試合が楽しく終わりました。応援をしていただいた方々もありがとうございました。

結果は次のとおりでした。おめでとうございます。

結果

優勝（上仁王・10 区）　２位（内堀・13 区）　３位（佐尾・９区）
ブービー賞（下町・４区）　　ホールインワン賞(延べ１３名)

日出地区健康づくり推進員交流会「太極拳」・「例会」のご報告

７月１８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ではじめた行事で３回目となりました。「太極拳を体験しよう！」のテーマで今年も森満勝男（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指導のもとゆっくりと息を吸ったり吐いたり、ゆっくりと手足を運び、片足で体を支えて流れるような太極拳の基本動作を、推進員１８名熱心に取り組みました。「手を気にすると足が付いていかん、足を気にすると手が動かん、ムズカシイノー」の声。経験者の方は時間が経つにつれてゆるやかに全身を動かせるようになり「少しは上達したみたい？」の感想も。最後に名曲「荒城の月」の音楽に合わせて、24 式太極拳を楽しく演じて終了しました。　熱心なご指導ありがとうございました。

引き続き、「例会」を行いました。内容は、「節塩対策」、「行事の提案・見直し」、「ひじポ」について。グループ討議をし、活発に意見を出し合いながら、今後の活動に役立てていけるよう取り組みました。

太極拳講師の森満さん

みんなで太極拳を体験中(^^♪

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１１日（月）、食生活改善推進協議会の日出地区の方々のご指導で、日出地区健康推進員の栄養教室が、「減塩レシピ」をテーマとして開かれ、１５名が参加しました。

「カボス風味鶏の照り焼」では、カボス果汁を使い、塩分の少ない物足りなさを補って、風味豊かなおいしい照り焼となりました。「中華風春雨サラダ」では、ハムを細切りにしてゆで、水に取り塩分を落とすことができました。「野菜の減塩スープ」では、塩分控えめのコンソメのみを使い、減塩商品利用で、簡単に節塩できました。

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）

節塩対策「塩分計で測ってみよう」実施中です！！

日出町健康づくり推進協議会では、「塩分計」を購入し、「我が家の汁物の塩分を測ろう」という活動をしています。

「味噌汁、スープ、煮汁」等の塩分を測り、塩分の取り方について見直したり、再確認したりしていただき、家族や自分に合った節塩に取り組んで元気な毎日を過ごしていただきたいと考えています。

日出地区は、３地区ごとに順番に分けて、測定するようにしています。各地区の推進員さんに「塩分計」を順番に渡していきます。（貸し出し期間は、１地区約２ヵ月間、「塩分計」は、全部で６本になりました）　各地区の推進員さんは、区長さんはじめ地区の皆さんと相談しながら、活用してください。

地区の皆さん、ご協力をお願いいたします。

ひじポ プロジェクト

ひじポに取り組もう！！今からでもお申込みOKですよ！！

予告　歩こう会を１１月１３日（月）に行う予定です！（後日回覧）

日出地区健康づくり推進協議会・日出町食生活改善推進協議会

栄養教室

平成29年9月11日（月）9:30～
日出町保健福祉センター　栄養実習室

＜本日の節塩レシピ＞
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：季節塩野菜たっぷりスープ
デザート：お月見団子

節塩の意識が日出町に広がりますように☆
ご家族やお友達、区のあつまりなどでぜひご紹介してくださいね！

●かぼス風味鶏の照り焼き

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。

●野菜の減塩スープ

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３㎜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２㎜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。

●白ごはん

材料　１人分
・米：５０ｇ
・水：５５cc

作り方
1．米はといで、炊飯器に水とともに入れ、３０分ほど浸して炊く。

●お月見団子

材料　１人分
・白玉粉：４０ｇ
・絹ごしどうふ：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。