

回覧

第18号 平成30年10月31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15日(金)梅雨空のもと、日出地区健康づくり推進協議会主催のグランドゴルフ大会が黒岩グランドにおいて行われました。

1チーム4人で、各ホールから一斉にスタートし、2ゲームずつ行いました。ゲーム中に各チームからホールインワンが多数出て、歓声を上げる場面もありました。日頃の成果を十分出せた人、人と談笑しながらプレーをする人など、楽しい時間が過ぎていきました。

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(佐尾・9区) 2位(上仁王・10区) 3位(東仁王・11区)
ブービー賞(本町・5区) ホールインワン賞(延べ17名)



日出地区健康づくり推進員の「交流会」・「例会」のご報告

7月19日(木)、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と例会がありました。「推進員同士の交流を図る」「みんなで力を合わせて協議会や地区を盛り上げる」ことを目的とした行事で推進員19名の参加がありました。運動ボランティアグループ「さわやか日出」の工藤茂会長(推進員)の指導によるストレッチとステップアップ運動で、日頃延ばすことの少ない筋肉をほぐして爽快な気持ちになりました。又、レクリエーションではポッチャゲームや爆弾ゲームを行い、大声で笑いながらの楽しい交流会となりました。

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」でしたが、特に歩こう会については活発な意見交換がありました。今後の活動に役立てていけるよう取り組みました。

みんなで今年度の活動について話し合いを行いました。

推進員同士の交流会として、レクをしました。



日出地区健康づくり推進員の研修「栄養教室」のご報告



野菜もりもり彩りプレート(大分県 健康寿命日本一の実現に向けて「野菜摂取350g」)10月2日(金)、食育改善グループの日出地区の5名の方々のご指導で、日出地区健康推進員の栄養教室がありました。

今回は「まず野菜、もっと野菜!」のテーマで、「鶏肉と秋野菜のおろし南蛮」、「さつま芋と青梗菜のみそマヨ炒め」、「彩りひじきご飯」、「千切り野菜のたっぷりスープ」をつくりました。「薄味かと思ったが、うま味がありおいしいし簡単。」「野菜がたっぷりとれて美味しかった。」などの感想がありました。

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)



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、今年も「塩分計」で「我が家の汁物の塩分を測ろう」という活動をしています。日出地区は、順番に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)各地区の推進員さんは、区長さんや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。

歩こう会のお知らせ!!



平成30年11月6日(火)

受付 8:30~

開会 9:00~

集合場所: 黒岩グランドの上の駐車場

コース: 黒岩公園→尾久保→山田湧水→長野→黒岩公園(約4.1キロ)

参加者: 各区自由(どなたでも)

期日が迫っていますが、11月5日(月)の午前中まで受け付けます。
まだ参加申し込みをしていない方は、地区の健康づくり推進員もしくは健康増進課(73-3130 二井手)まで。



野菜もりもり彩りプレート

1 品目：鶏肉と秋野菜のおろし南蛮

材料	1人分	
① 下ごしらえする野菜たち		
かぼちゃ	25 g	
茄子	25 g	
パプリカ（赤）	20 g	
② 南蛮の材料		
かつお昆布出汁	30 g	
砂糖	5 g	
穀物酢	15 g	
うす口しょうゆ	6 g	
本みりん	6 g	
③ もも肉、大根おろし		
鶏もも肉	35 g	
小麦粉	5 g	
生しいたけ	20 g	
エリンギ	15 g	
大根	60 g	
大葉	1 枚	
みょうが	10 g	



【作り方】
① <u>食材の下ごしらえ</u>
かぼちゃ、なす、パプリカを、ひと口大に切る。 180℃の油で素揚げし、かぼちゃは竹串がすつと通るまで、その他の野菜は軽く火が入る程度に揚げる。
② <u>南蛮を作る</u>
鍋に出汁、砂糖、酢、うす口醤油、みりんを入れてから火にかける。強火で一度沸騰するまで温める。
③ <u>食材に大根おろしを混ぜる。</u>
鶏もも肉に、小麦粉を薄くつけて揚げる。しいたけ、エリンギはひと口大に切って炒める。ポウルに揚げたもも肉と野菜、炒めたきのこ類を入れて軽く水気を絞った大根おろしを軽く混ぜ合わせておく。
④ <u>盛り付け</u>
混ぜ合わせた食材を皿に盛り、形が崩れないように温めた南蛮を上からそっとかける。その上に刻んだ大葉とみょうがをのせたら出来上がり！

2 品目：ひと口ポパイオムレット

材 料	5 人 分	人 分	【作り方】
卵	4 個		① ボウルに卵、牛乳を入れ混ぜ合わせる。 ② 1cm 幅くらいにきったベーコンと、茹でたじゃがいも、2cm 幅くらいに切ったほうれん草の順に炒め、こしょうで味をととのえる。 ③ ①に②をいれ軽く混ぜ、オリーブ油をひいたフライパンで両面を焼く。 ④ 6 等分にケーキカットしてケチャップをかけて出来上がり♪
牛乳	80cc		
ベーコン	3 枚		
じゃがいも	65 g		
ほうれん草	120 g		
オリーブ油	5 g		
黒こしょう	少々		
ケチャップ	適量		

3 品目：さつま芋と青梗菜のみそマヨ炒め

材 料	1 人 分	【作り方】
さつまいも	20 g	① さつま芋いもはひと口大に、ちんげんさいは4cm くらいの幅に切る。 ② マヨネーズと合わせ味噌をまぜておく。 ③ フライパンにサラダ油を薄くしいて、さつま芋に火が通るまでソテーする。 ④ しめじ、ちんげんさいを加え炒めた後、②と大豆を加え全体を混ぜる。ミニトマトを盛りつけてできあがり♪
青梗菜	15 g	
キューピー エッグケア	9 g	
無添加合わせ味噌	1 g	
サラダ油	1 g	
しめじ	15 g	
蒸し大豆	10 g	
ミニトマト	1 個	

4 品目：彩りひじきごはん

材 料	1 人 分	20 人 分	【作り方】
精白米	60 g	1200	★ごはんの出来上がりは1人130gです ① ひじきは水でもどし、人参、は千切りにしておく。 ② 鍋にサラダ油を入れて、ひじきを炒める。大豆、砂糖、しょうゆ、だし汁を加えて煮る。 ③ ②に、人参、グリーンピースを加えて色よく煮る。 ④ ちりめんじゃこを炒める。 ⑤ ごはんに③と④を混ぜる。 ⑥ おにぎりにして出来上がり♪
水	66 g	1320	
ひじき（乾）	1. 5 g	30	
人参	15 g	300	
グリーンピース	5 g	100	
サラダ油	3 g	60	
茹で大豆	15 g	300	
砂糖	2 g	40	
こいくち醤油	4 g	80	
だし汁	30 g	600	
ちりめんじゃこ	5 g		

5 品目：千切り野菜のたっぷりスープ

材 料	1 人 分	【作り方】
たまねぎ	15 g	① たまねぎは薄く切る。 ② 人参、キャベツ、は千切りにする。 ③ 鍋にバターを溶かし、①を炒める。しんなりしたら②を入れて炒め、A で煮る。煮立ったら火を弱め、柔らかくなるまで煮込み、こしょうで調味し③を加えて出来上がり♪（*^^*）ノ
人参	10 g	
キャベツ	20 g	
サラダ油	3 g	
バター	3 g	
【A】		
コンソメ	1 / 3 個	
水	130 g	
黒こしょう	少々	

☆季節の果物