



暑い夏を
暑元気に乗り切ろう！

なすとみょうがのあちら漬

【材料：4人分】

なす・・・・・・・・・・3個（300g）
みょうが・・・・・・・・・・3個（60g）
生姜（はじかみ）・・60g
砂糖・・・・・・・・・・大さじ4（35g）
酢・・・・・・・・・・60ml
塩・・・・・・・・・・小さじ4分の1

【作り方】

- ①なすは、たて2つ割り、横2つ割りにし、さらに、たて7mm幅に切り、塩水に放す。
- ②みょうがは縦半分に切り、薄く切る。
- ③生姜は皮をむいて、他の材料位に薄く切る。
★鍋に入る大きさのザルにみょうがと生姜を入れる。
- ④たっぷりの湯に塩をひとつまみ入れ、ザルに入れたみょうがと生姜を3秒ほどつけて、あげ、水で急冷する。
- ⑤その鍋に、水をきったなすを入れて、1分強で色が変わったら、すぐザルに上げ、水で急冷する。
- ⑥砂糖、酢、塩を合わせ混ぜ、よくしぼったなす、みょうが、生姜をあえる。
★冷蔵庫で1日おいてからの方が味がなじんでおいしくなる。

みょうがは、夏から秋に手に入ります。食欲のない時にも、さっぱりして食が進みます。



スポレク滋賀2008におけるおもてなし事業

地元の野菜や味噌を使って、「元気もりもり味噌汁」を1日400食、2日間提供しました。また、食事バランスガイドを展示して、野菜の効用などの啓発活動を行いました。



なのはな保育園・幼稚園におけるむし歯予防教室

新旭健康推進員による紙芝居「むし歯菌をやっつける」でむし歯予防の啓発。歯みがきの大切さを、子どもたちにわかるように伝えています。

健康推進課
☎（TEL）8078

健康問題の解決は、個人の問題であり、個々の家庭の問題でもあります。しかし、一人ひとりが自分の健康問題に気づき、健康で生きていくという意識は、地域のみならずの日常会話や話し合い、お互いに考えあい啓発しあう中で気づき、実現しようという意欲が高められるものです。

健康推進員の活動は、市民一人ひとりが生涯にわたって心身ともにいきいきと生活できるよう、地域住民の皆さんに対する食育の推進と、生涯における健康づくり活動を支援しています。



在宅介護食ボランティア事業

高齢化が進む中、地域で健康づくりを担う健康推進員が、介護食について学び、実践できる力を身につけるための講習会を開催しています。全20時間の講習で、修了者へは、「在宅介護食ボランティア認定証」が交付されます。

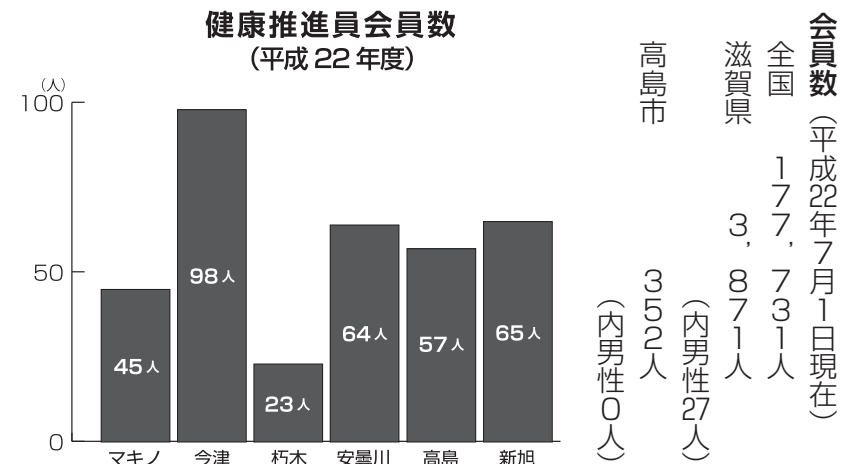
高島市健康推進員協議会「会員の1日研修」

市内の会員が集まり、1日研修を実施しています。この日は朽木てんくうで指あみやカード入れなどの作り方を学びながら、会員同士の交流を図りました。



地域伝達料理講習会

生活習慣病を予防するため、「健康な体づくり～朝食の摂取・野菜の摂取・肥満の予防～」をテーマに地域伝達料理講習会を開催しました。支部の代表が講習会で学んだことを、支部講習会で会員に伝え、会員が地区講習会で市民へと広げること、地域の健康づくりを推進しています。



同じ目的で活動する全国の仲間は17万人

元気で活力のある健康なまちづくりをめざして全国2,395市町村中、2,043（平17.4.1現在）の市町村に協議会が設置されています。また、46府県3特別市の県単位協議会により全国の健康推進員をまとめる全国協議会が組織されています。