

健康推進員が考えた、野菜がたっぷり摂れて、塩分を控えたレシピを紹介します。

伝達講習レシピ紹介

野菜たっぷり塩分控えめハヤシライス

材料 4人分

牛肉(ばら肉) ----- 200g	ケチャップ ----- 大さじ2
玉ねぎ ----- 2個	料理酒 ----- 大さじ2
にんじん ----- 1本	ウスターソース ----- 大さじ1
しめじ ----- 1パック	こしょう ----- 少々
トマト(大) ----- 2個	(B) 米粉 ----- 大さじ2~5
顆粒コンソメ ----- 小さじ2	水 ----- 50ml
※コンソメはお湯1カップ(200ml)に溶かしておく。	オリーブオイル ----- 小さじ1

作り方

- 1 牛肉は食べやすい大きさに切る。玉ねぎはくし切りに、にんじんは薄いいちよう切りにする。しめじは石づきを落としてばらばらにしておく。トマトは湯煎して皮をむき、サイコロ状に切る。
- 2 フライパンにオリーブオイルを熱し、牛肉、玉ねぎを炒める。
- 3 (A)を加え、味が絡みついたらコンソメスープ、にんじん、しめじ、トマトを入れ、煮る。
- 4 野菜が柔らかくなったら(B)を溶いて加え、とろみをつける。(米粉の量は好みで調整してください)

1人分の栄養量 エネルギー 591kcal たんぱく質 12.5g 脂質 26.9g 炭水化物 82.0g 食物繊維 6.9g 食塩相当量 1.4g
※ごはん150gにかけた場合

豆苗と切り干し大根のサラダ

材料 4人分

豆苗 ----- 1パック	マヨネーズ ----- 大さじ1
切り干し大根(乾) ----- 50g	みそ ----- 小さじ1/2
ツナ缶(油漬) ----- 1缶	すりごま ----- 大さじ1

作り方

- 1 豆苗と水戻した切り干し大根を食べやすい長さに切り、さっと熱湯に通す。
- 2 ①の水気をしっかり切り、ツナ缶をオイルごと、マヨネーズ、みそ、すりごまを加えて和える。



しっかりと水を切る事がポイントです!

1人分の栄養量 エネルギー 123kcal たんぱく質 5.9g 脂質 7.5g 炭水化物 10.4g 食物繊維 3.8g 食塩相当量 0.4g

しょうが風味のみそ汁

材料 4人分

絹ごし豆腐 ----- 200g	しょうがのすりおろし ----- 小さじ2
油揚げ ----- 1枚	だし汁 ----- 2.5カップ
貝割れ菜 ----- 20g	みそ ----- 20g
しめじ ----- 40g	

作り方

- 1 豆腐は1cm角に切る。油揚げは縦半分に切ってから幅1cmに切る。
- 2 貝割れ菜は根元を切り落とす。しめじは石づきを落としてほくほくしておく。
- 3 鍋にだし汁を入れて中火にかけ、煮立ったら豆腐と油揚げとしめじを入れてさっと煮る。
- 4 しょうがを加え、みそを溶き入れる。器に盛り、貝割れ菜をのせる。

1人分の栄養量 エネルギー 84kcal たんぱく質 6.2g 脂質 5.3g 炭水化物 3.2g 食物繊維 1.0g 食塩相当量 0.7g

私達の健康は私達の手で



発行：高島市健康推進員協議会
事務局：高島市新旭町北畑 565
高島市役所 健康推進課内
TEL (0740) 25-8078
FAX (0740) 25-5678

こんにちは！健康推進員です

健康推進員の活動

- 私たちは、地域に密着した健康づくりを目標にしています。
- 地域のために、行政・各種団体等と協働して活動しています。
- 私たちの活動の柱は「栄養」「運動」「休養」「健診」「生きがい」です。



健康推進員の活動の場

- 地域(公民館・市民センター・自治会館等)
- 行政機関(市役所・保健センター・保健所等)
- 幼稚園・保育所・小学校・中学校・高等学校等

「私たちの健康は私たちの手で」

をスローガンに食生活を通じた健康づくり活動を進めるボランティア組織です。

「令和8年度 健康推進員養成講座が開催されます！」

健康推進員養成講座って？

健康推進員として、自分や家族、地域の方へ健康づくり活動をするための知識や技術を習得していただける講座で、2年に1回開催しています。

前回の令和6年度健康推進員養成講座では、72名が修了されました。

健康推進員になってよかったこと

- 「引っ越してきたばかりだが地域の住民と交流して知り合いを作ることができた」
- 「健康管理に気をつけるようになった」
- 「食育の知識が身に付き、家庭でも活かすことができた」
- 「地域の子どもたちと繋がることができた」
- 「お年寄りや子どもたちと交流して元気がもえた」

ご興味のある方は事務局(健康推進課)までご連絡ください。

高島市の食の課題

高島市の野菜摂取量は目標量より少なく、食塩摂取量は過剰であるということが調査でわかりました。

野菜をたくさん食べて、食塩の摂り過ぎに気を付けることが、生活習慣病の予防につながります。健康推進員はそのお手伝いをするために様々な活動を行っています。



厚生労働大臣表彰を受賞!!

この度は厚生労働大臣表彰を賜り、感謝申し上げます。これも今まで地域の健康づくり活動に取り組んでこられた諸先輩方の努力の賜物です。それと共に日頃の会員の地道な活動の積み重ねの結果が受賞につながったと思います。

改めて皆様にご感謝するとともに、受賞を励みに今後も健康推進活動を継続していきたいと思っております。



マキノ支部 マキノ生涯学習フェスティバルで啓発

1月3日、マキノ生涯学習フェスティバルで啓発活動を行いました。今年は彩り梅ごぼうご飯のレシピを配布し、「1日 350gの野菜を食べましょう！」をテーマに、多くの方に1日に必要な野菜の重量を量ってもらいました。「やっぱりいつも食べてる量は少ないなあ」と感想をいただき、必要量を意識していただくきっかけづくりになったと嬉しく思います。



ステージでは、海津3区の小学生や着ぐるみのカフィ君と一緒に「GO！GO！マキノ21」体操を発表しました。会場の皆さんも歌詞を口ずさみながら楽しく身体を動かしておられました。

今後も食と運動、健康の大切さをしっかり伝えていきたいと思っています。

今津支部 笑顔で健康に

南新保では年に4回ほど活動を行っています。夏祭りに健診の啓発パンフレットを配布、秋には防災訓練、ふれあいフェスティバルでは健康推進員として学んだ防災食と減塩料理を提供し、喜んでいただいています。外出しにくい冬は、フレイル予防として体操教室を行っています。講師の方から座

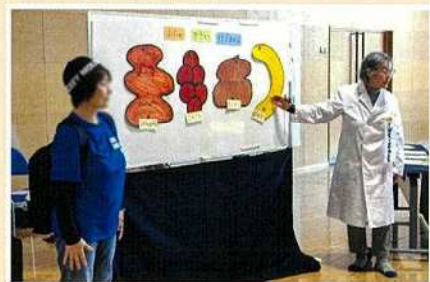


ったままできる体操を教わり、その後は準備した簡単おやつとお茶をいただいて健康座談会を！

地区の皆様は、「減塩・健康」の意識が高く、こちらの方が勉強になります。いつも最後はみんなで笑顔になって解散になります。「笑顔が健康を、健康が笑顔を」といつも思って活動を続けていきたいです。

新旭支部 園での「おなか元気かな？」パネルシアター

新旭支部では、長年にわたり班活動を続けています。【食育パネルシアター班】では、パネルを使って「おなか元気かな？」を合言葉に、元気印の「バナナうんち」を出すためには、どんなものをどんな風に食べると良いのかを、町内の2園に出向いて伝えています。野菜や魚、お米など普段よく食べる食品が、4つのお皿（赤・緑・黄・白）のど



れにあてはまるのか、クイズを出してその役割を説明しています。子どもたちは元気よく手を挙げて、外れでも当たっても楽しそうです！おうちの人にも伝えてもらえるように、お土産として「うんち調べ表」とマスコット人形をプレゼントしています。新旭町外の園にも出向いていますので、支部の垣根を超えた活動をしていきたいと思っています。

各支部での活動を紹介します。

安曇川支部 減塩活動を広げよう！

安曇川支部では、健診やがん検診、小学校での減塩教室、地区活動などで減塩の大切さを伝えていきます。

小学校の減塩教室では、塩分と体の関係や食品に含まれる塩分量、減塩の工夫について学習し、減塩の工夫の一つとして「やかましいみそ汁（貝だくさんみそ汁）」を作りました。

今年度、本庄小学校では地域貢献の一環としてサンクチュアリコートと食料理長による食育教室が行われ、健康推進員も協力しました。子どもたちは、数種類の



だしの味くらべや食材の切り方、みそ汁の作り方を学び、だしのうま味や季節の野菜のおいしさを感じていました。また、食品に含まれる塩分量を学習し、意外と塩分が含まれていることに驚き、これからは、おやつや食事の食べ方に気をつけたいという声が聞かれました。最後はみんなでみそ汁をいただき、和やかな雰囲気の料理教室になりました。

これからも、いろいろな場で減塩の大切さを伝えていきたいです。

高島支部 健康寿命を延ばそう

鴨川平では年一回の集合型地区活動で、健康に関する学習と伝達料理の試食、お楽しみ会を行っています。

今年は握力測定を追加しました。これに興味を持たれた方々の



参加もあり、皆さん久しぶりの測定にワクワクドキドキ。食事会やビンゴゲームでは話に花が咲き、楽しく交流されていました。フレイル予防の学習会では日常生活を振り返り、生活習慣の大切さを再認識できました。

継続が交流促進、ひいては健康寿命の延伸につながると考えています。



朽木支部 学童保育「どんぐり」の子どもたちと食育クッキング

夏休みに学童保育の子どもたちと調理実習を行いました。調理前には献立カードを使い、朝食メニューを考え、また減塩についても話をしました。その後、みんなで楽しく調理実習！玉ねぎを切っ



ている途中で涙を流す子もいましたが、みんなで協力しておいしい口コモコ丼が完成。子どもたちからは「おいしい！」「家でまた作りたい！」ととても好評でした。また来年も調理を通して、朝食の大切さや減塩について子どもたちに伝えていきたいです。

