

健康推進員だより



すこやか

発行：高島市健康推進員協議会

事務局：高島市新旭町北畑 574

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をご存知ですか？



私たちは市民の皆さんが健康で元気に生活できるように高島市の健康づくり活動とともに地域で実践しています。

「 このマークのついたエプロン、Tシャツが目印です。」

224名が活動中!! 男性会員12名活躍中!!



令和6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4年度健康推進員養成講座では、81名が修了されました。

講座受講者の声

(令和4年度 受講者のアンケートより)

健康について自分の生活を振り返る良い機会になった



減塩を意識して食事を作るようになった



地域の人役に立てることができたらいいな



あなたも私たちの仲間になって
地域で活動してみませんか？



マキノ支部 生涯学習フェスティバルに参加して

生涯学習フェスティバルに、県委託事業として参加しました。ティッシュに、団子汁のレシピと減塩だしを3点セットにして、来られた方に配布し、減塩のお話をさせていただきました。

参加者の方からは、「わかっているけれどなかなか実行ができなくて」「無理せず少しずつしてみるね」「減塩に気を付けているよ」という意見もたくさんあり、実施してよかったです。

そして子どもたちと、GOGOマキノ(マキノの体操)と一緒に舞台上で発表ができ、元気をもらいました。

会場の皆さんも一緒に体操をしてくださって、会場が温かな雰囲気につつまれ、楽しい有意義な一日でした。



今津支部 湖西地域 働き・暮らし応援センター 調理実習

9月2日、利用者、スタッフ15名参加し、働く女性の家で開催しました。

減塩の大切さ等について、パワーポイントを使い説明した後、調理実習を行いました。豚肉の味噌焼きにはプレーンヨーグルトを加え、みそ汁には豆乳を加えることで、少ない味噌でもコクが出て甘みやうまみを感じられ満足できる味付けとなり、皆さんでおいしく試食ができました。

また、自宅では塩分が多い事に気付くと共に、減塩をするよいきっかけとなりました。

減塩をするための工夫

- しょうゆ、塩を減らす・かけない
- ラーメンの汁は残す
- 汁物は具たくさんにする
- だしのうまみを生かす
- 食塩の多い食品をひかえる



新旭支部 小学校での減塩教室

小学校で5年生を対象に減塩教室を実施しました。新旭北小学校では教材を用いた講座を行い、新旭南小学校では減塩のお話と「やかましいみそ汁」の調理実習を行いました。

減塩の話の内容は、

- 塩を摂りすぎるとどうなるの？
- 1日の塩分摂取目標量ってどのくらい？
- 身近なものに塩ってどれくらい入っている？
- 減塩のポイント

市内に血圧の高い人が多い実態を伝えました。子どもの時から減塩意識を高めてほしい。食生活を考えるきっかけとなることを願い、これからも活動したいと思います。



安曇川支部 安曇川サッカースポーツ少年団 食育教室

今回は、メニューを見て、子ども自らが段取りを考え、作り上げる力をつける事に重きをおき、大人は、助けて欲しいときに使える『ヘルプカード』を渡されないといけないルールにしました。

以前から続けていた活動ですが、コロナ禍のブランクで経験者はなく、全員初めてです。

自然災害や、人為的災害など何があるかわからない昨今、人と協力しながら、たくましく生きる力をつけてほしい！

子どもの中にある、助け合える力を育てたいですね。今回の活動が、そのきっかけになったら幸いです。



高島支部 3つの“えん”の話

10月15日(日)毎年恒例の里湖ウォーキング&ガリバーウォーキングが開催されました。スタート前に、健康推進員から参加者の皆さんに滋賀県長寿(平均寿命ランキング男性全国1位、女性全国2位)の秘訣について「3つのえん」の話をしました。

1. 塩「減塩」
2. 煙「禁煙」
3. 縁「つながり」

この3つの他に、健康診断・がん検診で年に1度は、自分の体と向き合って健康な身体づくりを意識しようという話に、参加者の方は一生懸命耳を傾けてくださいました。健康推進の5本柱【栄養、休養、運動、健診、生きがい】とともに、3つのえんも今後大切にしたい取り組みです。

説明の横で手話通訳も付き、聴覚障がい者の方も安心して参加できました。



朽木支部 野菜を食べよう！

7月25日、朽木学童保育所の子どもたち18名と「野菜を食べよう！」をテーマに食育クッキングを行いました。

調理前には、野菜に興味を持ってもらえるよう紙芝居「やさいのおなか」を披露しました。野菜の断面図が書かれた紙芝居を見て、野菜の種類を次々に当てる子どもたちの姿に感心！普段から野菜に親しんでいる様子が、よく分かりました。

その後は、3班に分かれ、3色おにぎり、あじのサルサマリネ、素麺とおくらのすまし汁、みかんのヨーグルトゼリーを作りました。

子どもたちからは、「初めてトマトを切った」「みんなと一緒に食べられてよかった」と感想が聞かれました。

これからも、子どもたちへの食育活動を続けていきたいと思えます。



伝達講習レシピ紹介

しょうがごはん

材料 4人分	米	2合	かつお節	5g	(A)	こいくちしょうゆ	
	昆布	5×5cm角	しょうが(おろし)	大さじ2			大さじ1/2
	水	350cc	青ねぎ	1/2本			大さじ2



- 作り方**
- ① 米は洗って、分量の水に10～20分つけておく。
 - ② しょうがをおろし、汁ごとAの調味料と合わせる。
 - ③ ①に②をさっと混ぜ合わせ、昆布をのせて炊き上げる。炊き上がったら昆布を取り出す。
 - ④ ご飯を盛り、かつお節・小口切りにしたねぎをのせる。

1人分の栄養量 エネルギー 276kcal たんぱく質 5.9g 脂質 0.8g 炭水化物 60.4g 食物繊維 1.2g 塩分 0.4g

鮭のカレーちゃんちゃん焼き

材料 4人分	生鮭(1切れ70gくらい)	4切れ	キャベツ	250g	(A)	みそ	小さじ4
	油	小さじ2	もやし	100g		みりん	大さじ2
			にんじん	40g		しょうゆ	小さじ2
			ピーマン	2個		カレー粉	小さじ1～2
				酒	大さじ4	水	大さじ4



- 作り方**
- ① キャベツはざく切りにする。にんじんとピーマンは細切りにする。
 - ② Aを混ぜ合わせておく。
 - ③ フライパンに油を熱し、鮭を並べ、中火で焼き色がつく程度に両面を焼く。
 - ④ キャベツ、もやし、にんじん、ピーマンを全体に広げ、②を回しかけてふたをする。
 - ⑤ 弱火にして蒸し焼きにし、野菜がしんなりしてきたら上下を返すようにしながら野菜を混ぜる。
 - ⑥ 器に野菜を敷いて、鮭を盛る。

1人分の栄養量 エネルギー 192kcal たんぱく質 18.3g 脂質 5.6g 炭水化物 13.8g 食物繊維 2.8g 塩分 1.3g

いがぐりポテト

材料 12個分	さつまいも	500g	スキムミルク	20g
	砂糖	30g	そうめん	50g
	卵	50g	揚げ油	適量
	小麦粉	50g		



- 作り方**
- ① ボウルに卵を割り入れ、といておく。
 - ② さつまいもは皮をむき、小さく切った茹で、熱いうちに砂糖を加えてつぶしておく。
 - ③ ①に②と小麦粉とスキムミルクを加えて混ぜ合わせ、12等分に分けて丸める。
 - ④ 丸めたものに2～3cmくらいに折ったそうめんをまぶし、はがれないようにギュッと握る。
 - ⑤ 180℃の油できつね色になるまで揚げる。

1人分の栄養量 エネルギー 115kcal たんぱく質 2.2g 脂質 2.6g 炭水化物 21.8g 食物繊維 1.1g 塩分 0.2g

小麦粉→米粉でもOK!

栄養関係功労者 知事表彰



この度、県知事賞をいただき市協議会としては大変喜ばしく思うとともに感謝申し上げます。日頃の健康推進員の地道な活動の積み重ねの結果が、このような素晴らしい賞につながったと思います。

昨年から活動も活発になり、コロナ前に戻りつつあります。様々な変化のなか地域の皆様に寄り添い工夫しながら今後も健康推進に努めてまいります。

高島市健康推進員協議会 会長 前川 真奈美