

# あなたも作ってみませんか

テーマ 男性料理教室

## 生姜酢みそ 和え



1人分 24kcal 食塩相当量 0.6g

### 材料 (4人分)

- きゅうり……200g 白みそ……小さじ2
- もみ塩……少々 酢………大さじ2
- わかめ…もどして60g 砂糖………小さじ2
- おろし生姜…小さじ2

### 作り方

- ①きゅうりは薄い輪切りにし、少量の塩でもみ、しんなりしたら水洗いをしてしっかり絞る。もどしたわかめは一口大に切りサツと湯通しする。
- ②ボウルにみそ・酢・砂糖・おろし生姜を混ぜ合わせ、生姜酢みそをつくる。
- ③生姜酢みそと①を和え、盛り付けをする。

## 青森県健康づくり事業功労者表彰を受賞

多年にわたり地域の健康づくりの推進に貢献してきたことが評価され、中川幸子さん(若葉町)が「青森県健康づくり事業功労者表彰」を受賞しました。

中川さんは、保健協力員として32年余り活動し、その間、市保健協力員協議会会長も務めました。また、食生活改善推進員、民生委員児童委員等も兼務し、多方面から、地域住民の健康づくりにご尽力されました。

現在は、保健協力員OBですが、地域のために健康づくり知識の習得とその普及活動を続けています。

中川さんの願いは、市民の皆さんに、健康づくりに関する知識が届くことです。



「大変驚きましたが、うれしかったです。皆さんのおかげです」と話す中川さん

## 第4回介護者のつどい

介護者の笑顔と元気は、家族を明るくします。

仲間と話し、自分のこころとからだの健康づくりの時間。それが「介護者のつどい」です。

日時 11月25日(火) 10:00~14:30

場所 生き生きセンター

10:00 健康相談

10:30 講演 日本笑いヨガ協会 津島弘美リーダー  
「あなたの笑顔は最高の薬-みんなで笑おう笑いヨガ」

12:00 昼食・休憩

13:00 懇談「介護者のつどいを振り返って」

対象 市内居住で介護に関わっている方、以前介護を経験された方、関心のある方

持ち物 健康手帳

\*申込みの際に昼食の弁当注文も可能です。

申込み 3日前までに電話にてお申し込みください。

申込先 地域包括センター TEL38-3939

## 私たち保健協力員です

減塩を地域に。まずは健診を受け体の状態を知ろう。

私達は、7月に保健協力員として委嘱され、125名の新人を含む390名で活動しています。

現在は、減塩と健診受診率向上を目指し、知識を習得しながら、健康づくり事業等に協力しています。

8月には、五所川原保健所長から、青森県の健康課題として、たばこ、肥満、塩分のとりすぎ等が紹介されました。その多くは、脳卒中等の病気を招く原因になるとされています。長寿県である長野県と比べ、青森県の健康課題は多く、短命県の要因になっていると実感しました。

また、青森県と長野県の年齢階級別の死亡率を比べてみると、70歳~74歳では、差がほとんどないのですが、40歳~60歳で差があり、働きざかりの世代で、亡くなる方が多いことがわかりました。

今すぐできる健康づくりは「減塩」「野菜を多くとる」「健診を受ける」ことだと思いました。

私達もしょう油を霧吹き状にするスプレーを使い、減塩を実践しています。

### スプレーを活用した感想

- ・食事の後に、お皿にしょう油があまり残らなくなりました。いかに、今まで、無駄にしょう油を捨ててきたかがわかりました。
- ・子供達に好評でした。子供の頃から減塩に気をつける事になるのでとても良いと思いました。
- ・最初は、振り掛ける回数が多かったのですが、薄味に慣れました。しょう油が、おかずの表面に均等に広がるので、無駄がなくヘルシーです。

\*望ましい塩分摂取量は、男性1日9g未満、女性1日7.5g未満です。

今後も、健康の知識を持ち、地域の皆さんが健康で、笑顔になっていただけるよう、健康づくりの担い手としてがんばっていきます。