

# 「宝木地区民の健康を考える会」からのお知らせ

宝木地区民の健康を考える会では、皆様に健康づくりのきっかけにして頂くために、「宝木地区健康づくりチャレンジカード」をお渡しし、平成27年6月1日～平成28年2月29日まで健康づくりに励んでいただきました。

いよいよ、3月1日より、健康づくりチャレンジカードの交換を開始いたします。

当初は、獲得ポイントが100ポイント以上の方を対象としていましたが、今年度は6月1日～2月29日までの短い対象期間ということもあり、ポイントが70ポイント以上の方にも健康づくり表彰と、健康グッズの交換を行います。

今一度、健康づくりチャレンジカードのポイントをご確認いただき、対象の皆様は、3月31日までに宝木地区公民館へ交換に来ていただきますよう、お願いいたします。

## チャレンジカード記入方法

表面は、名前・住所・連絡先・生年月日等を、ご記入ください。

裏面は、次の通りご記入ください。

健康づくりの項目		実施日	ポイント	
健康診断	特定等 国民生活医療診査 高齢者の健康診査 健康診査	月 日	10	
	がん検診	胃がん検診	月 日	10
		肺がん検診	月 日	10
		大腸がん検診	月 日	10
		子宮がん検診	月 日	10
		乳がん検診	月 日	10
	人間ドック	人間ドック	月 日	40
		人間ドック + 子宮・乳がん検診	月 日	60
人間ドック	人間ドック + 子宮・乳がん検診の うちどちらかが1つ	月 日	50	
	運動習慣	週2日・1日30分以上・1年以上継続	20	
食習慣	毎日1日1回の野菜摂取	20		
定期的な血圧測定	血圧の自己測定（毎日）、健康と向き合うひと時 など定期的に血圧を測定している方		20	
健康づくりのイベント参加	健康づくり勉強会	月 日	10	
	ウォーキング大会	月 日	10	
	健康教室	月 日	10	
			10	
			10	
合計	合計 100ポイント以上の方			

健康診断を受診された方は、その受診された項目欄に、日付を記入し、ポイント欄を○で囲んでください。

※10月2日、10月16日に宝木地区公民館で開催した集団検診以外も対象となります。

運動習慣・食習慣・血圧測定の各項目は、内容を満たしていればポイント欄を○で囲んでください。（自己申告）

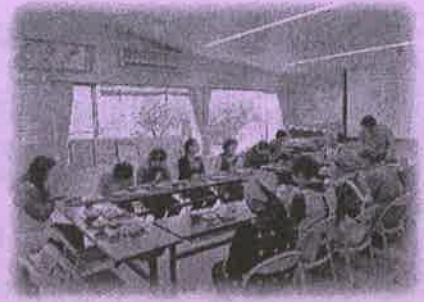
健康づくりのイベントに参加された場合は、その内容と日付を記入のうえ、ポイント欄を○で囲んでください。

（※例として、「料理教室」・「体操教室」・「スポーツイベント」・「マラソン大会」他）

その他、記入に関してご不明な点がございましたら、下記までお問い合わせください。

ポイントの合計が70点以上になれば、景品交換対象となりますので、宝木地区公民館で交換してください。

# 食で育む元気な身体づくり(講話&調理実習)



1月27日(水)宝木地区公民館 大会議室及び調理室で、鳥取中央保健センターの山下栄養士を講師にお迎えし、「食で育む元気な身体づくり」と題した生活習慣病予防の食事についての講話と、たっぷり野菜を使った調理実習を行いました。

講話 23名、調理実習 18名の皆様に参加いただきました。ありがとうございました。



調理実習のメニューレシピは次のとおりです。  
みなさんも、ご家庭でつくってみましょう!



## 小松菜と大豆の混ぜごはん(4人分)

(エネルギー:225kcal たんぱく質:66g 脂質:39g 塩分:0.8g)

材料	分量
米	2合
大豆(水煮)	100g
酒	大さじ2
A 塩	小さじ1/4 (1.5g)
しょうゆ	小さじ2・1/2
小松菜	80g
ベーコン	1枚
塩	小さじ1/3 (2g)
こしょう	少々

### 【作り方】

- ① 米は洗い、ザルに上げておく。
- ② 大豆は水気を切っておく。
- ③ ①の米と②の大豆、酒を炊飯器に入れてから、炊飯釜に規定量の水を加えて炊く。
- ④ 小松菜は根元を切り落とし、1~2cm幅に切る。ベーコンは1cm幅に切る。
- ⑤ フライパンを熱し、ベーコンを炒める。カリッと油が出てきたら、小松菜の茎・葉の順に加えて炒め、こしょうで味を調える。
- ⑥ 炊きあがった大豆ご飯に⑤と塩を加え、さっくりと混ぜ合わせてから器に盛り付ける。

## かれのいから揚げたっぷりネギソース(4人分)

(エネルギー:148kcal たんぱく質:10.7g 脂質:8.8g 塩分:1.4g)

材料	分量
干しかれい	中4枚(1枚50g)
白ねぎ	60g
片栗粉	小さじ2
揚げ油	適量
濃口しょうゆ	大さじ1
酒	大さじ2
酢	大さじ2
A ごま油	小さじ2
砂糖	小さじ2
塩	ひとつまみ
水	大さじ1
豆板醤	小さじ1/2

### 【作り方】

- ① ねぎは斜め薄切りにし、水にはなしておく。
- ② Aを混ぜ合わせておく。
- ③ かれいは片栗粉をまぶして180度に熱した揚げ油でカラリと揚げる。
- ④ 器に③を盛り、①のねぎの水気をきってのせ、②を上から回しかける。

★豆板醤はお好みで加える。

## ブロッコリーのみそ漬け(4人分)

材料	分量
ブロッコリー	200g
みそ	大さじ1
みりん	小さじ2

### 【作り方】

- ① ブロッコリーは小さめの小房に分け、茹でる。
- ② ナイロン袋にみそとみりんを入れて混ぜ合わせる。①のブロッコリーを加えて、さらに混ぜ合わせる。
- ③ 器に盛り付ける。



## 野菜たっぷりクリーム煮(4人分)

(エネルギー:56kcal たんぱく質:3.1g 脂質:1.5g 塩分:0.5g)

材料	分量
白菜	320g
ねぎ	20g
にんじん	80g
しめじ	60g
ブロッコリー	80g
コンソメ	2/3箱(35g)
水	大さじ1・1/3
牛乳	120ml
片栗粉	小さじ1

### 【作り方】

- ① 白菜の芯は1.5cm角、葉は2cm角に切る。ねぎは1cm幅の斜め切りにする。
- ② にんじんはせん切り、しめじは石づきを取り、小房に分ける。ブロッコリーは一口大に切る。
- ③ フライパンに白菜・ねぎ・にんじん・しめじ・ブロッコリーの順に入れ、水と砕いたコンソメを加えて煮をし、中火で10~12分蒸し煮にする。
- ④ 牛乳に片栗粉を加えてよく混ぜ合わせておく。
- ⑤ 野菜が柔らかくなったら、④の牛乳を加える。とろみがついたら火を弱めて1分ほど煮、火を止めて器に盛り付ける。