

# 健康づくりはみんなの手で

No.5

宝木地区民の  
健康を考える会  
事務局：宝木地区公民館

―食ではぐくむ元気な身体作り 講話&調理実習―  
講話してからの実習・男性大歓迎

## ・楽しい会食の三点重視

宝木地区民の健康を考える会では、当会の三本柱のひとつである「食育」についての講話&調理実習を鳥取市中央保健センターの山下栄養士を講師に迎え、1月27日宝木地区公民館に於いて実施しました。参加者は、男性9名、女性15名でした。

今回の企画の目的は三点

- ①調理に当たっては基本、「なぜ野菜中心なの?」「なぜ魚が大事なの?」などの、栄養の基礎を学ぶこと。
  - ②アンケート報告会の時、富吉部落で出た意見「男性の食への自覚の大切さ」を基に、今回は、男性参加を重視する。
  - ③交流の中での、栄養効果。
- 料理が終わってから山下講師を囲み、大会議室で会話を大切に美味しく自分たちの作った料理をいただきました。さっそく家でも家族に作ってあげようっと!!



### 野菜中心の食事

なかなかいいな

三村 昌和

「食で育む元気な身体づくり」に参加して、毎日の少しの運動としっかり和食を食べることが健康の秘訣という話を聞いたことがあり、このたび受講しました。

3大栄養素や5大栄養素など少し戸惑いましたが、毎日生野菜350グラム、加熱し食べやすくして食べましようという話でした。

調理実習は、山下先生からメニューと作り方の説明があり、実にテキパキと調理できました。

お昼に大会議室で一回輪になり試食です。野菜中心の献立で、動物性のタンパク源は、ベーコン四分、干しカレイ50g、牛乳30ml。これで腹持ちがするのかなと思いつつ食事しました。

食後の感想は、結構満腹感がありました。そして、夕刻時には、お腹がすき夕食もおいしくいただきました。野菜中心の食事はなかなかいいなと思いました。

\*\*\* メニュー \*\*\*

- 左上：ブロッコリーのみそ漬け
- 右上：かれのいから揚げたっぷりネギソース
- 左下：小松菜と大豆の混ぜごはん
- 右下：野菜たっぷりクリーム煮

系半

One for all. All for one 一人はみんなのために、みんなは一人のためにとよく言われています。▼私たちのこの『健康を考える会』は、自分の健康のことはもちろん、地域の皆様の健康のことも一緒に考えてみようと思足しました。▼アンケートを集計したり、報告会で発言を聞いたりしていると、「健康管理は個人の責任で行うもの。」あるいはそのような内容に近いものがありました。その通りですが、常に確かな情報に耳を傾け、きちんと実践すればの話です。▼例えば、医学、身体、食品・食事の知識 運動の仕方等沢山ありますね。▼そうは言うものの、急な大病とか急死とかが起ってしまうのも現実のことです。「もう少し事前に知っておれば良かったのに」では遅いのです。▼これらの知識は様々なテレビ番組、新聞、チラシ等でも過剰なほど得られます。ただ残念なことに情報の伝わり方が一方通行になることです。▼ところで、この会が行っている「講演会」「報告会」「アンケート」等では交互通行であり、説明や質疑応答により間が持てるのです。あくまでもきっかけ作りですが、この「間」が理解を深め、やる気を増大させるのです。▼皆さん、健康を維持して、明るく楽しい生活を過ごしましょう。

## 街角のしげやきいご答えて

健康を考える会のチャレンジカードに、「野菜5皿350グラム1日に摂れとあるけど、」

「生野菜だったら・・・」「煮て調理したものでしたら・・・」

実際に目でみるとわからんだなあ！

### 山下栄養士さんに聞きました

- 350グラムの目安は、生の状態で、色の濃い野菜は片手に一杯分(120g)
- 色の薄い野菜は両手に二杯分(230g)
- 両方合わせて350gという、覚え方ですよ！と思えます。

## 食事は適量をバランスよく摂りましょう



## 平成27年度

### 健康づくりチャレンジカード

終了しました。

平成27年6月1日より、平成28年2月29日までの期限として宝木地区健康づくりチャレンジカードによる、啓発を行いました。

これは、当委員会の活動の三本柱である「健康診査の受診」「運動習慣の定着」「野菜摂取の推奨」を行い、みなさま一人一人の健康づくりのきっかけにしたいとこのように始めました。

健康診査の受診や、健康づくりイベントへの参加、野菜摂取の習慣などを自己申告していただき、内容に応じたポイントの合計が100ポイント以上であれば、表彰と景品をお渡しするというものです。健康を考える会の事業だけでなく、宝木地区公民館の健康部による事業などでも、ご希望される方チャレンジカードをお渡ししました。

宝木地区の方59人に、チャレンジカードに参加していただきました。このチャレンジカードに記載していただき、あらためて一年を振り返った時に、たくさんイベント等に参加をされたり、健康診査の内容なども理解できたり、知らず知らずのうちに、健康づくりをされていた事に気づかれるとおもいます。

(健康を考える会とか、公民館健康部の事業で、何か行ってほしい講座やイベントなどの事業などはありますか?)

トレッキングです。ストックを持ちバランスをとりながら歩くという・・・

トレッキングの方法の講座みたいなものやってもらいたいです。

チャレンジカード達成賞受賞  
宝木 田中 京子さん

## 宝木地区民の健康を考える会

### 平成27年度 活動総括

#### 実施事業

◎健康づくりは絆づくり地域づくり講演会  
40名参加  
平成27年8月30日  
講師 長井 大先生  
体験談 本部 享司さん  
本部さんの体験談に共感される方が多く、集団検診を受けられる方の増加に繋がった

◎集団検診時イベント 46名参加  
平成27年10月16日  
・三ツ野菜市  
・野菜たっぷりメニューの試食  
・健康を考える会経過パネル展示  
例年以上に集団検診を受けられる方がおられて、野菜市・試食ともに沢山の方にぎわった

◎文化祭時イベント のべ329名参加  
平成27年10月25日  
・大腸がん検診受診の推奨  
・健康を考える会経過パネル展示  
健康を考える会、文化祭初参加。気軽に大腸がんを受診できるよう企画。沢山のかたに受診をしていただいた。

◎ふれあい市時 無料振舞い 60名参加  
平成27年12月27日  
・無料振舞い(フロッキーチーズ和え)  
・野菜の効用パネル展示  
野菜摂取の重要性を知っていただくため企画。豚汁も野菜たっぷりに作り、好評を得た

◎食で育む元気な身体づくり  
(講話・調理実習) 24名参加  
平成28年1月27日  
講話 鳥取市中央保健センター  
山下 栄養士

「生活習慣病予防の食事」たっぷり野菜の効用  
調理実習  
野菜の効用パネル展示  
男性にも野菜摂取の重要性を感じていただきたく企画。楽しみながら調理や食食ができました。

◎その他  
健康を考える会 会議 9回  
健康づくりはみんなの手でメニュー発行 5回  
健康づくりチャレンジカード配布

#### 総括

平成27年度は「健康診査の受診」「運動習慣の定着」「食育の推進」の3本柱を決定し、活動してきましたが、健康を考える会のメンバーの方に、メニューを手配りして頂いたり、声かけをしていただくなど頑張った頂き、健康診査の受診者数が前年に比べ2.6倍、大腸がん検診にいたっては4.6倍という多くの方が受診されました。その結果もあり、平成28年度は、10月3日にセット検診が出来る(半日で特定等及び全てのがん検診が出来る)運びとなりました。

また、講話や調理実習、各種イベント等でのパネル展示などを通して、野菜を取り入れることの重要性を知っていただくことができましたように思います。

来年度は、  
・10月3日集団検診受診率アップ  
・ツルムラサキの復活  
・アスパラ収穫とウォーキング  
・健康づくりチャレンジカード  
などに力を入れて行きたいと考えております。

これからも、宝木地区民の健康を考える会の活動にご期待下さい。