

健康推進員とは

「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、食を通して地域の健康づくりを支えるボランティアです。

健康推進員養成講座で健康に関する基礎知識を1年間学び、家族や地域の人に健康情報を伝えます。食に関する啓発活動を実施したい行政と市内各地域の人を結ぶ重要な役割を果たしています。

昭和20年代、十分な食糧がなく栄養不足によって乳児死亡率が高くなり社会問題となっていました。問題解消のため各都道府県では保健所を中心に「栄養教室」が開設されました。そこで、健康生活について正しい知識と技術を学習し、問題に取り組む主婦のグループが誕生し、全国で「食生活改善推進員」と名付けられました。滋賀県では「健康推進員」と名付け各市町村で活動しています。

1

「食」に関する正しい知識を身に付け、実践しよう!!

バランスの良い食事を
1日2回以上心がけよう!

バランスの良い食事とは

主食・主菜・副菜を
そろえること



栄養成分表示をみて、
食塩相当量をチェックしよう!

目標食塩摂取量(成人1日)

男性

7.5g未満

女性

6.5g未満



ベジチェック※で
野菜摂取量を測ってみよう!

目標野菜摂取量(成人1日)

350g以上



※ベジチェック(手の皮膚に蓄積したカロテノイド量から野菜摂取量を表示する機器)は保健センターで使用できます。事前に
☎へお問い合わせください。

対談

8月25日 岩根まちづくりセンター

夏休み学習教室で 減塩の啓発を行いました

若い世代における朝食欠食率、肥満などの課題を受け、岩根地区の健康推進員と地域活性化起業人が生活習慣病予防を目的に子どもの頃から食に関心を持ち、正しい知識や食を選ぶ力が身につく食育を進めています。

梅中三嘉さん



活動歴7年目。岩根地区の健康推進員の地区長を務めており、健康を視点に地域に根差した食育活動を実施しています。

木田幸代さん



地域活性化起業人(ABCクッキングスタジオから派遣)栄養や伝統食の知識をもとに簡単でおいしい家庭料理を伝授します。

小学生への食育指導をした感想

木田さん>健康推進員さんが食べ物にどのぐらい塩が使われているのかをクイズ形式で楽しく伝えてくださったので、減塩について知ってもらえる良い機会になったと思います。健康推進員さんの地域活動は非常に意味があると思いました。

梅中さん>子どもに興味を持ってもらうため紙芝居やクイズを取り入れました。実際に塩を見せて、1日にどのくらい食べても良いのかを伝えたので、家で食べるときに、「塩が多いかな?」と感じてもらいたいです。



今後、取り組みたいことは?

木田さん>昔は家庭や地域行事の中で子に受け継ぐことが多かったのですが、今は機会が減っているので地域ぐるみで食の伝承に取り組んでいきたいです。学んだことを家族や友だちに伝えることで食の伝承になり、最高の食育になると思っています。

梅中さん>湖南市は外国籍の人も多いので、異文化や食文化について市民の皆さんに周知したいです。世界にはどんな食文化があるのかを知ること、お互いを理解することにつながると思います。

市民の皆さんへのメッセージ

木田さん>これから「美味しく、楽しく、健康に」をモットーに、健康で誰でも手軽に作ってもらえるレシピなどを提案していきますので、皆さんに取り入れてもらえたらうれしいです。

梅中さん>健康を考えるのに年齢制限はないと思うので、色々なことに取り組んでいただきたいです。今後さまざまな取り組みをしますので、ご期待ください。



健康推進員を募集しています

「食を通じてみんなが笑顔になれるまちづくり」を一緒に活動しませんか。詳しくは市ホームページをご覧ください。



市ホームページ

食を通じてみんなが 笑顔になれるまちづくりへ!



☎健康政策課(保健センター) TEL0748-72-4008 FAX0748-72-1481

市がめざす姿

人生100年時代を迎え、健康寿命※を延ばすためには、循環器疾患のリスクにもなる高血圧や脂質異常症、糖尿病など生活習慣病の発症予防、重症化予防が重要です。

※健康上の問題で、日常生活が制約されることなく生活できる期間



市民の健康づくりの将来像

第3次健康こなん21計画から



1 「食」に関する正しい知識を
身に付け実践する



2 健やかな食生活を送り
適正な体重を維持する



3 社会・環境・文化の視点から
食べ物の大切さを学び受け継ぐ



食に関する市の取り組み

健康講座の開催

「なぜ野菜摂取が必要?」「フレイル予防のための食生活」など、食に関するテーマで学ぶ機会を提供しています。



生きた教材としての給食提供

園や学校における給食は、バランスの良い食事、郷土料理や外国料理など食育の啓発も含めて提供しています。



料理教室の開催

「野菜たっぷりメニュー」「減塩メニュー」など、健康につながるレシピを提供し、みんなで楽しく作って共食しています。



広報こなん、啓発チラシなどでの情報提供

健康レシピや食に関する情報などを発信し、さまざまな視点から食に関心を持っていただけるようにしています。



地域活性化起業人 (ABCクッキングスタジオ)との連携



湖南市は循環器疾患になる中性脂肪が高い人や糖尿病の有病者が多いなどの健康課題を抱えています。そのため、食を通じて自然に健康になれる環境づくりが必要でした。そこで湖南市地域活性化起業人制度※を用いて、ABCクッキングスタジオから専門家

※企業と行政が連携できる制度

に出向していただき、7月から3年間、誰一人取り残さない健康づくりをめざして取り組みます。

現在は、第3次健康こなん21計画の目標に合わせてレシピの提供や料理教室をしています。



社会・環境・文化の視点から食べ物の大切さを学び受け継ごう！

【 地産地消でエコクッキング 】

11月に地元野菜として出回るのがブロッコリーとカリフラワーです。地産地消のメリットは新鮮な食材であるということ。また基本的には旬の食材が出回ることが多く、栄養価が高いと言われています。また、店まで輸送する距離

も短いため、輸送するエネルギーの使用も抑えられ、エコにもなります。地元の食材で安心感と親近感が得られ、大切に食べる気持ちが芽生えれば食品ロスを減らすことにも繋がります。



ブロッコリーの茎ってとってもおいしい♡

ブロッコリーとカリフラワーのペペロンチーノ

パスタでおなじみのペペロンチーノ。パスタを今が旬のブロッコリーやカリフラワーに置き換えて野菜たっぷりメニューに！ピリ辛が際立つ湖南市特産の弥平とうがらしが味のアクセント！

1人あたり

調理時間
約20分

エネルギー
95kcal

食塩相当量
0.8g

【 材料 】4人分

- ブロッコリー…………… 1/2株(正味150g)
- カリフラワー…………… 1/2株(正味150g)
- 茹で湯…………… 水1リットルに塩小さじ2(1%)
- ベーコン…………… 2枚
- オリーブオイル…………… 大さじ2
- にんにく…………… 1片
- 弥平とうがらし(鷹の爪)※ …… 1本
- 塩…………… 少々
- 黒こしょう…………… 少々
- レモン…………… 適宜

※弥平とうがらしがない場合は、ほかのとうがらしでも代用できます。

【 作り方 】

- 1 にんにくは粗みじん切りに、ベーコンは短冊切りにする。弥平とうがらしは、1本のままで使用する。(※カットしたりタネが入ると辛みが増します)
- 2 ブロッコリーとカリフラワーは子房に分け一口大に切る。茎の部分も皮を厚くむき、一口大に切る。
- 3 水1リットルに塩小さじ2を加え混ぜ、沸騰したら茎とカリフラワーを先に茹で、1分後にブロッコリーも加えて好みの硬さになったらザルにあけて、水気をしっかり切っておく。
- 4 フライパンにオリーブオイル・にんにく・弥平とうがらしを入れてから、ごく弱火でじっくり加熱する(3分～)。にんにくのいい香りがしてきたら、弥平とうがらしは一旦とり出しておく。
- 5 4にベーコンを加えさっと炒め、3を加え、さらに炒める(中火1分～)。
- 6 塩と黒こしょうを少々振って味をととのえ、皿に盛り付ける。取り出しておいた弥平とうがらし、あればレモンを添える。

ブロッコリーやカリフラワーは冷凍を使ってもOK！
弥平とうがらしの辛さは、一般的なとうがらしの約2倍、
タバスコの約3倍といわれています。

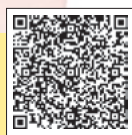
うま! point

にんにくは、焦がさないように
にしましょう！じっくり加熱
する事で、うま味が増します。

詳しくは
こちら



市ホームページ



市ホームページ

今後、市では地域活性化起業人、健康推進員などとも協力しながら食に関するイベントを行い、食情報を発信していきます。詳しくは市ホームページをご覧ください。

健やかな食生活を送り適正な体重を維持しよう！

【 野菜たっぷりおいしく減塩 】

自分の適正体重を維持し、健康な体を保ち続けるためにはバランスの良い食事がポイントになります。1日3食の規則正しい食事とともに、1食の中でも主食、主菜、副菜をできるだけそろえることが大切です。特に、不足しがちな野菜などの副菜を意識的に取り入れることでバランスが整いやすくなります。野菜は、体の調子を整えるビタミン、ミネラル、

食物繊維も豊富ですが、抗酸化作用のある色素成分も豊富。今回のレシピの秋鮭にも色素成分(アスタキサンチン)が含まれており、塩分も控えめです。腎機能低下や循環器疾患の原因にもなる高血圧を予防するためにも、減塩は欠かせません。“減塩=おいしくない”ではなく、減塩でも食材や調味料の工夫でおいしく食べられます。



野菜もしっかりとれるお魚料理♡

秋鮭と彩り野菜の南蛮漬け

揚げずに作るヘルシーな南蛮漬け。
フライパンで焼いた秋鮭と、切った野菜を生のまま南蛮酢につけるだけの簡単なメニューなので、色とりどりの野菜をたくさん入れてみよう！

1人あたり

調理時間
約30分

エネルギー
136kcal

食塩相当量
0.9g

【 材料 】4人分

- 生鮭…………… 200g
- 塩…………… 少々
- 片栗粉…………… 大さじ1
- サラダ油…………… 大さじ1
- セロリ…………… 60g
- セロリの葉…………… 適量
- 紫玉ねぎ(玉ねぎでも可)…………… 1/2個(80g)
- パプリカ(赤)…………… 1/2個(60g)
- レモン…………… 1/2個
- 塩(こすり洗い用)…………… 少々

- A
- 赤唐辛子(輪切り)…………… 8切れ
 - 酢…………… 80ml
 - 塩…………… 小さじ1/8
 - 砂糖…………… 大さじ2
 - 薄口しょうゆ…………… 小さじ2

【 作り方 】

- 1 Aを合わせ、よく混ぜ溶かしておく(南蛮酢)。
- 2 レモンは塩でこすり洗いしてから、2mm幅のいちょう切り、セロリは斜め薄切り、セロリの葉はザク切り、紫玉ねぎは繊維に沿った薄切り、パプリカは5mm幅に切り長さを半分にする。
- 3 生鮭は骨を除き、余分な水分を除く。1人3～4切に切り、塩少々を振り10分位おく。
- 4 鮭の水気をペーパーで除き、片栗粉をまぶし、フライパンで両面を焼く。
- 5 鮭が温かいうちにボウルまたはバットに入れ、カットした野菜とレモンをのせる。
- 6 南蛮酢をまわしかけて漬け、10分位おく。途中、上下を優しく返す。
- 7 皿に盛り付け、南蛮酢をかける。

レモンは分量外の塩でこすり洗いしてから使おう！

うま! point

鮭が温かい状態で漬ける事で、味の染み込みがよくなります。

詳しくは
こちら



市ホームページ