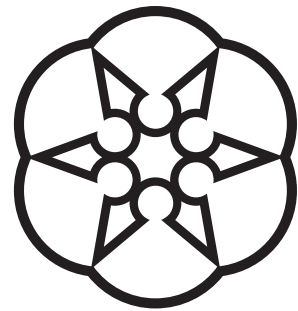


こんにちは! ヘルスマイトです

問合せ 食生活改善推進員協議会事務局(ゆめりあ内)
☎72・2000



食生活改善推進員協議会

この協議会は、平成7年9月に設立し、今年で、19年目を迎えます。推進員になるためには、食生活改善推進員養成講座を受講し修了する必要がある、今までに4回講座が開催され、97人が修了しています。



昨年、新十津川町食生活改善推進員協議会は、空知総合振興局長賞と北海道知事賞を受賞しました。私たちが取り組んできた食生活改善推進活動を認めていただき、大変うれしく思っています。そこで、今回は食生活改善推進員協議会の活動の歴史をお伝えしたいと思います。

実施しており、当時は調理用具を行政区会館に持参し、食を通じた健康づくりの普及をすすめてきました。そのほかに、協力事業として町主催事業にも試食コーナーを出すなどの活動をしていました。その後、新しい推進員を迎え、活動内容もさらに豊富になっていきました。

現在は、35人の推進員で活動しており、食と健康教室、学童栄養教室、親子クッキング教室など、地区単位での活動や親や子どもを対象にした調理実習などを継続的に実施しています。

今後も、私たちは、自身や家族、そして、町の健康づくりのために、ボランティア活動を継続していきまので、よろしくお願ひします。

それでは、冬期研修会のメニューからおすすめのレシピを1品ご紹介します。ぜひ、お試しください。

切干大根の

オニオンサラダ

切干大根と生野菜の食感がよく合い、たまねぎドレッシングとの相性もピッタリです。また、切干大根は、生の大根に比べ食物繊維が20倍です。

材料(4人分)

切干大根	20g
パプリカ	15g
キュウリ	40g
ツナ	40g
コーン	30g
※たまねぎドレッシング	
タマギネ	50g
砂糖	大さじ1
酢	大さじ1と1/2
A レモン汁	小さじ1
塩	小さじ1/2
こしょう	少々

作り方

①タマネギはみじん切りにし、耐熱容器でAと混ぜ合わせラップをして電子レンジ(500W)で1分加熱し、粗熱を取る。

②切干大根はぬるま湯で3分ほど戻して、3センチくらいに切っておく。キュウリとパプリカは千切りにする。

③①とツナ、コーンを合わせ、②を和えて、冷蔵庫でしばらく味をなじませてから、器に盛り付ける。

1人分 93kcal 塩分 0.8g



健康食べ物川柳展表彰者決定!

今年度スタートした町の健康増進計画である「健康プラン新十津川」に基づき、健康づくり意識の向上を図る一環として、今年度は健康と食べ物をテーマとした「健康食べ物川柳」を募集しました。

その結果、42人116作品の応募がありました。選考の結果、金賞、銀賞、銅賞が決定し、2月6日(木)、ゆめりあで表彰式を行いました。



表彰者に作品を作ったきっかけなどを聞きました。この句を町民の皆さんに広く周知し、健康づくり活動に活用させていただきます。

【金賞】
うす味に慣れて薬がかくれんぼ
大窪栄子



テレビで「主人公が、薬を飲まずに元気な体でいられるのは、お母さんがバランスの良い食事を作ってくれたおかげである。」という場面があり、この言葉に感動しました。また、町の保健師さんから減塩の話聞き、うす味に慣れることの必要性を感じていました。そこで、テレビで見たお母さんへの感謝の気持ちの場面と薬がいらぬことを「かくれている」という意味に結び付けて、この句を作りました。

【銀賞】
朝ご飯脳と体に喝を入れ
北村修風



昨年12月、和食が無形文化遺産になったことと、親戚に平田角平という者がおり、その人から、戦争中シベリア抑留を経験し、その時には朝ご飯を食べることができなかつた日もあったという話を聞いたことがあります。そこで、朝ご飯は、日本人にとって、一番大切だという思いをこめてこの句を作りました。

【銅賞】
手作りの愛菜(妻)弁当
メタボなし
土井美智子



自分でお弁当を作る時は、できるだけ野菜のおかずを多く入れるように心がけ、ご飯も食べ過ぎないように気を付けています。この句は、手作り弁当を作る妻の愛と野菜を多く取ることで、「メタボ※」にはならない。という気持ちで作りました。 ※メタボリック症候群の略で、肥満と高血糖・高血圧・脂質異常症のうち2つ以上が合併した状態