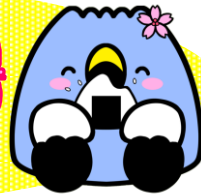


# 食育通信 8月号

～ みんなで考えよう！食育のこと。～



平成27年8月1日発行  
担当：阿賀野市健康推進課  
健康づくり係  
電話：0250-62-2510  
内線637

食育とは、「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践できる人を育てることです。

## こんにちは「食生活改善推進委員協議会」です！

食生活改善推進委員は、食推（しょくすい）やヘルスマイトの愛称で、「私たちの健康は私たちの手で」を合言葉に、食を通して健康づくりを進めるボランティアをしています。

今年度も昨年度に引き続き「郷土料理を伝えよう」「高血圧予防のため適塩料理を伝えよう」を活動目標に掲げ、市の食育推進計画の推進活動に取り組んでいます。



### ～ 食生活改善推進委員の活動紹介 ～

#### ○親子の笹団子づくり教室

「笹団子づくり教室」も今年で3年目です。5月30日(土)に大人16人・子ども25人の参加で、京ヶ瀬保健センターで開催しました。



保育園の年少から小学校5年生までの幅広いお子さんがいましたが、一生懸命もちであんを包み、笹でくるんで、すげでしぼり、笹団子の形を作っていました。

お湯でゆで、待つこと15分！笹団子の完成です!! 出来たての笹団子はみんなで美味しく食べ、自分で作った笹団子はお土産にお家に持ち帰りました。



参加されたお母さんからは「親子で笹団子づくりが出来て楽しかったです。1年に1度は作って忘れないようにしたいです。」子どもたちからは「今まで食べた中で一番おいしくできました。」「お団子を丸めるのが楽しかったです。またつくりたいです。」などの感想が聞かれました。

笹団子は、昔から伝わる新潟の郷土の食べものです。親から子どもへ郷土の味を伝えていくために毎年開催していきたいと考えています。



#### ○男性の料理教室

「料理をしてみたい」「料理の基本から知りたい」「自分の食事を作れるようになりたい」と思っている男性のための、男性だけの料理教室を年2回開催しています。

今年度1回目は、7月1日(水)に14人の参加者で手作りハンバーグ作りに挑戦しました。参加者からは「楽しく参加できました。家でも作ってみたいです。」「また参加したいです。」などの感想が聞かれました。



説明を聞く顔は真剣です！

次回は1月20日(水)に開催を予定しています。年齢や料理経験は問いません。男性の皆さんで食と健康に興味のある方、料理の基本から始めてみませんか。



おいしく出来て、参加者も大満足でした。

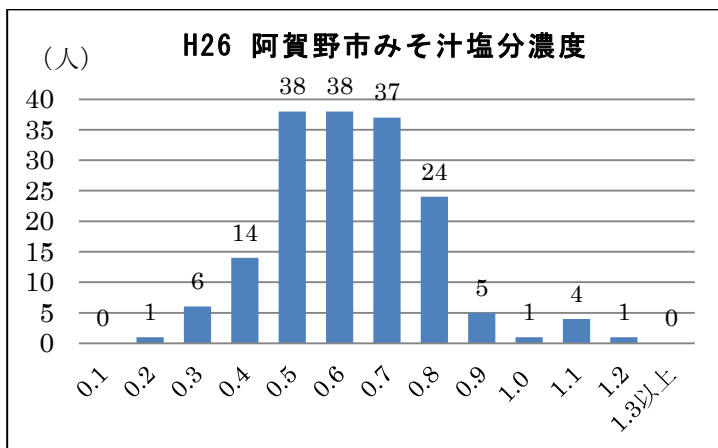
## ○みそ汁の塩分測定

食推では各地域で行っている調理講習会などで、みそ汁の塩分測定を行っています。

参加者の皆さんに家庭で作ったみそ汁（スープでも可）を汁のみ持ってきてもらい、塩分測定を行います。みそ汁の塩分濃度は0.8%未満が丁度よい味付けと言われていています。

平成26年度の平均塩分濃度は0.62%で、0.5~0.7%の方が多く、皆さんが健康に気をつけて、薄味をこころがけている結果が数字にも表れています。

今後も塩分測定を継続していき、地域の皆さんの健康づくりのお手伝いをしていきたいと思えます。



## 【地域で伝達講習会を開催しています】

### 自治会や仲間などで調理実習、塩分測定をしませんか？



- ・対象年齢、性別は問いません。講習内容は希望をお聞きします。
- ・調理実習の参加費は1人200円程度です。
- ・集会所などで、調理施設や道具がそろっていない場合でも、いろいろ方法がありますのでご相談ください。

(問合せ：健康推進課・健康づくり係 電話 62-2510 内線 637)

## 新潟県食生活改善推進委員協議会優良会員表彰

食生活改善推進委員として長年活動をされてきた、関川スミ子さん(緑町)が、長年の功績を認められ、新潟県食生活改善推進委員協議会優良会員として表彰されました。

旧水原町時代から理事として務め、阿賀野市になってからも理事として会の運営に積極的に携わり、子どもから高齢者までさまざまな方への地区活動も積極的に行っています。今後もますますの活躍を期待されての受賞となりました。おめでとうございます。



## あなたは、市の集団健診 受けましたか？

7月13日(月)から7月31日(金)まで笹神・京ヶ瀬・安田地区で集団健診を実施しました。今後は、8月31日(月)から9月9日(水)までと11月27日(金)・29日(日)に水原地区で実施します。

毎年1回は健診を受けて、自分の身体について知りましょう。昨年度は、がん検診の受診者数が若干増え、がんの発見数も増加しました。

申込みがまだの方は随時受付けています。また、笹神・京ヶ瀬・安田地区で受け忘れた方は、水原地区の健診にお出でください。

(問合せ：健康推進課・成人係 電話 62-2510 内線 621)



## 「あがの食育・元気づくり応援団」～私たちは阿賀野市に元気づくりを発信しています！～

(株)原信水原店、イノウエスポーツ、(有)安田興和農事、(株)めんつう、生鮮の杜キッド、リズムハウス瓢湖、風雅の宿 長生館、安田商工会、(有)お菓子の龍宝堂、瓢湖屋敷の杜ブルワリー・ザ・レストランスワンレイク、水原商工会、(株)関口商店、五頭温泉郷旅館協同組合、阿賀野市総合型クラブやろでばみんな、カフェ木いちご、みやした整体院 ※阿賀野市の食育・元気づくりの取組みに賛同してくれる施設を随時募集しています。

… 毎月19日は食育の日 毎年6月は食育月間 …