

～健康を支える社会環境づくり～



町の現状

- ・住民相互のつながりの希薄化
- ・地域ぐるみの健康づくり活動の減少
- ・多様な勤務や生活状況から、時間的・精神的ゆとりの確保が困難になり、健康づくりへの関心や行動が取りづらくなっている。



- ・社会的健康は、身体・精神の健康とともに重要(孤立しない支え合える環境づくりが必要)

町民の皆さんに
心がけて
いただきたいこと

地域ぐるみで、
健康づくり活動
に取り組む。



▲自治会健康ハイキングの様子

町では、町民の皆さんの健康づくりのために、地域において栄養や運動に関する教室の開催や自主グループ活動への支援などを実施しています。

健康づくり(運動)自主活動グループ紹介

町内で、住民が主体となって健康づくりのための運動を実施しているグループを紹介します。



※会員募集中

リフレッシュ・はが



東高橋自治会女性部



健康体操友の会

町では、このような自主活動グループを把握し、支援します。定期的に、健康づくりに関する活動をしているグループがありましたら、11月末までに、ぜひご連絡ください。

連絡先: 健康増進課 ☎028(677)6042

支援内容/健康相談、血圧・体組成・血管年齢測定、健康・イベントに関する情報提供など(希望に応じて)

対象/健康づくりを目的として、定期的に運動を実施しているグループ(行政が主体となっていない自主グループのみ)



色とりどりのパワフルごはん

レシピのポイント

- パプリカの肉づめを焼いている間に、いろいろな作業を効率よくこなしました。
- 見た目が鮮やかでいろいろな材料を取り入れて栄養バランスがよくなるように仕上げました。
- いつも苦手で食べないものも、料理の仕方を工夫して食べられるようにしました。
- 家族みんなが病気になるらず、元気に過ごせるようにバランスのよいお弁当を作りました。

県内の小学4～6年生を対象に「平成29年度子どもの料理コンクール」が開催され、芳賀南小学校5年生の齋藤孝輝君が最優秀賞を受賞しました。受賞した齋藤君のレシピを紹介します。



齋藤 孝輝君



レシピ

材料は2人分の分量

栄養満点まぜごはん

- ★ごはん……………420g
- ★じゃこ……………16g
- ★ごま……………4g
- ★あおな……………20g
- ★うめぼし……………2個

〈作り方〉
①ごはんを④をまぜてお弁当箱につめる。
②うめぼしをのせる。

かぼちゃと金時豆のサラダ

- ★かぼちゃ……………150g
- ★金時豆……………65g
- ★マヨネーズ……………大さじ1

〈作り方〉
①かぼちゃは1cm角に切り、水から固めにゆでる。
②金時豆とかぼちゃをマヨネーズであえる。

ブロッコリー

- ★ブロッコリー……………2かけ
- 〈作り方〉
①ブロッコリーをゆでて盛り付ける。

ひじきとにらの肉づめ(さっぱりダレ)

- ★豚ひき肉……………70g
- ★ひじき……………12.5g
- ★にら……………7.5g
- ★しょうが……………1/2かけ
- ★たまご……………1/4個
- ★しょうゆ……………小さじ1/2
- ★塩こしょう……………適量
- ★パプリカ(赤・黄)……………各1/2個
- ★サラダ油……………少々
- ★サニーレタス……………2枚(タレ)
- ★ポン酢……………大さじ1
- ★ごま油……………少々

〈作り方〉
①ボールに④を入れて混ぜる。
②パプリカに①をつめる。
③サラダ油をひいて②の両面を中火で焼く。
④サニーレタスを下に敷いて、②を半分に切って盛り付ける。(タレ)
①②を混ぜ合わせる。

ミニトマト

- ★ミニトマト……………1個
- 〈作り方〉
①ミニトマトを半分に切って盛り付ける。

ウィンナーの玉子焼き

- ★たまご……………1個
 - ★ウィンナー……………1本
 - ★塩……………少々
 - ★サラダ油……………少々
- 〈作り方〉
①ウィンナーを5mm幅に切る。
②たまごをといて、①、塩を混ぜ、箸でかき混ぜながら焼く。

しめじとエビのマヨネーズ炒め

- ★むきえび……………60g
- ★しめじ……………35g
- ★マヨネーズ……………大さじ1
- ★塩こしょう……………適量
- ★サラダ油……………少々

〈作り方〉
①しめじとエビをサラダ油で炒める。
②マヨネーズを加え、さらに軽く炒める。

デザート

- ★巨峰……………6粒
 - ★オレンジ……………1/2個
- 〈作り方〉
①オレンジをくし切りにする。
②巨峰とオレンジを盛り付ける。