回覧

きっちん

2018年7月
発行

〔妙高市食生活改善推進委員の会〕の活動について紹介します

編集・発行
＜妙高市食生活改善推進委員の会　広報委員会＞

総会

平成三十年度の食生活改善推進委員の会の総会が、四月二十五日に新井ふれあい会館で行われました。

今年の研修会は、一正蒲鉾㈱の商品開発部から中村好和様にお越し頂きました。

タイトルは『美味しい減塩商品の取組』です。二〇一〇年から減塩商品の研究・開発に取り組まれており、日本高血圧学会減塩委員会『減塩食品アワード』で第一回～第三回まで連続で金賞を受賞されました。そして今年の五月には第四回減塩食品アワードでも『ふんわりはんぺん』で金賞を受賞されております。

企業として健康に沿った商品開発を実践され、消費者の健康増進に貢献し、健康寿命の延命に寄与して行こうとされる努力は私達消費者にとってはとても有難い事だと思います。

台所を担う者としては、家族の健康を守るために、買い物では栄養成分表示を見て選んだり、調味料を考えて味付けをする事が大切ですね。

食推では減塩生活大作戦は基本の活動です。美味しく減塩するために工夫を凝らして、楽しい食卓にしていきましょう。

美味しい減塩商品が多数！

総会・研修会に参加して

新井分会　久保田　悦子

食推委員の今年度が始まる総会・研修会に参加しました。

妙高市には三十名近い百歳の方が住まわれている事を聞き、健康寿命を延ばす事が大事であり、それを縮める脳血管疾患等を予防するための一つ、食生活の改善。特に減塩と野菜・果物摂取の重要性を改めて知る事ができました。

又、一正蒲鉾様の講演では、美味しさにこだわり減塩を実現させた商品が沢山ある事を紹介され、その中の一品を試食させて頂きました。減塩を感じさせない美味しさを実感し、食品選びの参考にしたいと思いました。

食推委員満了年。活動目標を念頭に置き、楽しんで活動したいと思います。

妙高分会　関原　孝子

食推委員になり、一年が経ちました。四月の総会、研修会に参加して改めて健康を意識した食生活の大切さを感じました。

生活習慣病の多くは血管の痛みから起こり、妙高市では高血圧になる人がここ数年で増加していることが報告されました。

研修会では、一正蒲鉾の中村さんが「減塩」のお話しをして下さいました。

私も血圧は高い方なので、減塩には気をつけているつもりなのですが、家族は濃い味付けを好んで食べます。きつい農作業で汗をかく夏は特に、塩分控えめを忘れてしまうこともあります。でも、深刻な病気にならないために減塩にはしっかり取り組まなければなりません。

練り製品は塩分が多い食品だと思っていましたが、意識して減塩のものにしたり、酢などを使って味付けを工夫したり、野菜をたくさんとり入れたりして、健康的で美味しい食生活を我が家でも実践していきたいと思います。

職員さん紹介

健康保険課　健康づくり係
係長　山﨑　一

本年四月より健康保険課健康づくり係でお世話になっております、山﨑一（やまざきはじめ）と申します。

昭和四十三年申年生まれ、今年で五十歳になります。ちなみに星座は乙女座で血液型はB型です。

三月までは二階の建設課まちづくり係に四年間在籍し、都市計画事業や都市公園・水辺公園の整備、維持管理、空き家を活用した移住定住の促進等に関する業務を担当していました。「まちづくり」から「健康づくり」へと百八十度方向が変わり、入庁後二十八年目にしてはじめて保健衛生部門に勤務する素人ではありますが、市民の健康づくりがより一層推進されますよう精一杯努力して参りますので、地域の要である食推の皆様、何とぞ宜しくお願い致します。

保健師　古川　歩

四月から健康保険課健康づくり係に配属されました保健師の古川です。五年前に福祉介護課地域包括支援係に採用され、初めての異動でドキドキしています。

前課では、地域の茶の間の運営支援等の介護予防をメインに行っていました。地域の茶の間は、食生活改善推進員の方々が開催するものも多く、一緒に携わることができてうれしかったですし、とても勉強になりました。

健康保険課では、主に母子保健を担当させていただいています。「高齢者」から急に「こども」へと対象が変わり、てんてこ舞いですが、初心にかえって頑張ります！

幼児の健診会場で、塩分測定を担当してくださっている皆様ともかかわる機会がありますので、よろしくお願いします。

健康保養地プログラムのご紹介

【気候療法ウォーキング】
標高千三百メートルに位置する、さわやかな笹ヶ峰高原や、いもり池周辺、斑尾高原の森林セラピーロードなどで行います。

【温泉水中運動】
神経痛や冷え性に効能がある妙高山の南地獄谷から湧出する天然温泉を使用したプールで、膝や腰にやさしい水中運動やリラクゼーションを行います。

この二つを組み合わせた効果的なプログラムです。

お問い合わせ先
【ほっとアリーナ妙高高原】

健康保養地プログラム体験会

妙高高原分会　古川　ゆう子

五月十九日に食推委員を対象とした健康保養地プログラムが行われました。

当日はあいにくの雨模様でしたが、十一名の参加者がまずはガイドの方と一緒に、いもり池周辺でのウォーキングから開始。新緑の中での森林浴は気持ちの良いものですが、天気が良ければもっと清々しい感じだったかなと少し残念な気もしました。

それが終わって次は、妙高高原体育館「ほっとアリーナ」に移動し、館内を案内して頂いた後いよいよプールに。皆さん少し恥かしい水着姿を披露し、インストラクターの指導のもと、水中歩行や手の動きとひねりを加えた水中運動を充分に行いました。水中に肩まで入ると体重は十分の一になるとの事で、プールから上がると体は重い感じに。

運動後のジャグジーは温泉という事もあり、非常に気持ちよく、皆さんリラックスムードでした。一度体験したいと思っていても、本格的なものには参加する事ができずにいたので、このような機会があり満足の半日でした。

またこのような単発のプログラムがあればいいなと感じた次第です。運動っていいですね！

中央研修会

妙高高原分会　井上　幸子

最初は保健師さんのお話で始まり、妙高市は大腸がんの検診率が低く、死亡率が高いと聞き、驚きました。大腸がんの検診は簡単なのにどうしてでしょうか？

減塩調味料は

その後の調理実習では、生姜、みょうがなど、香味野菜を取り入れて味に変化をつけ、減塩のカニカマ、ちくわ、しょうゆ、めんつゆなどを使用して作りました。減塩の食品、調味料など、色々ある事を知り、これから日々の買物に役立てたいと思いました。

そして高齢化が進んでいますが、元気な高齢の方も多く、私も毎日の食事にはバランスのよい減塩の料理を心がけ、元気な高齢者になりたいと思っております。

自主事業

ちまき講習会に参加して

新井分会　藤巻　ちよ

ちまき講習会と言えば、一年前を思い出します。和田地区は、コミセンで講習をしたのですが、自転車で向かっている途中に転んでしまい、出席できなくなり、皆さんにご迷惑をお掛けしてしまいました。

今年は六月九日に上町集会所でちまき作り講習会がありました。講習を受けていた所、急にお腹が痛くなり、「あぁ！私はちまき講習会に縁がないのかなぁ」と思いました。

昔、祖母に教わりながら何度もちまきを作った記憶はあるのですが、改めて作ってみると忘れてしまっていて、最初はなかなかうまく巻けず大丈夫かなと思いましたが、皆さんが優しく一生懸命教えて下さり、とても和やかな雰囲気で、来てよかったと嬉しい気持ちになりました。覚えればこんなに早く作れる方法があるんですね。

二十二日の本番の日はしっかり体調を整えて保育園の親御さんに上手に伝えることができればと思います。

保育園ちまき作り

新井分会　朝比奈　冨士子

六月二十一日に、郷土料理のちまき作りのサポートをさせて頂きました。親子十五組の参加でした。

さすが若さですね。熱心な姿で皆さん頑張っていました。

園児さんも自分で笹を巻いてお米をスプーンでいれるんだと真剣なまなざしでした。

「できた～」と喜びの声。

今回は会食を一緒にする事ができませんでしたが、いつまでも忘れる事なく、子供達の成長を願いたいと思います。

この出会いに感謝です。ありがとうございました。

のっぺも作りました！

妙高分会研修会

妙高分会　広田　美津子

今年の研修会は六月二十六日に、斑尾高原ホテルで行われました。

ちまきの巻き方を教えて貰えるとあって、初体験の私は楽しみでした。

七月に保育園へ、ちまき作りの指導に行けるか心配でしたが、なんとか作れるようになりました。

お昼はおいしい食事を頂き、入浴させてもらい、一日ゆっくりすることができました。天気にも恵まれ、楽しいひと時でした。

幹事さんお疲れ様でした。

トマトと大葉のギョウザ風

【材料】（一人分）

- ・ギョウザの皮　十二枚
- ・トマト　六十ｇ
- ・大葉　十二枚
- ・チーズ　二十ｇ
- ・油、水　適量

【作り方】

① ギョウザの皮は霧吹きで湿らせる。

② トマトとチーズは、小さめのさいの目に切る

③ ギョウザの皮に大葉・トマト・チーズをのせて折りたたむ。

④ フライパンで③を焼き、水を入れ約三十秒蒸し焼きにする。

（あっぱれクッキングより抜粋）

地区活動報告

クッキングクラブ

新井分会　平野　恭子

今年も新井北小学校のクッキングクラブの講師を食推で全六回担当させて頂きます。

一回目はクラブの目標や今後何を作っていきたいかの話し合いが中心で、後半にフルーツポンチを作り、子供達と会食をしました。

去年は例年のスイーツとは違い、オムレツや焼きそば、ちまきなどを作り、今年もちまきなどの意見が出されました。クッキングクラブで郷土料理を作るのも、いい機会と感じます。

子供達の補助をして、一緒にワイワイお話ししながらの会食で、私自身癒されます。

元気茶屋

妙高分会　望月　勝子

五月九日に大鹿克雪センターにて、元気茶屋を開催しました。

小川喜美子さんに講師をお願いしてストレッチとゲームを一時間たっぷりとして、お茶を飲みながら、大鹿駐在さんから交通安全と振り込め詐欺の防止についてお話を伺いました。

体を動かした後のお茶は、美味しかったです。

元気茶屋

新井分会　大原　絹代

五月二十日に和田地区民体育大会にて、元気茶屋を開設しました

四種類の健康茶の試飲と人参とかぼちゃを入れた野菜ケーキの試食を用意しました。

当日の気温が低かったので、健康茶を冷たいものと少し温かいものの両方を用意しました。年配の方は温かいお茶を希望される方が多く、お茶の温度を変えて用意したことが良かったと思いました。

今年も健康茶と野菜ケーキが皆さんに大好評でした。

（レシピは最終ページに記載）

ゴミ拾いウォーキング

妙高分会　内田　信子

新栄町、寿町一、二の健康づくり教室で実施しているゴミ拾いウォーキングは、今年度で十二回目になりました。

六月九日（土）の朝、一時はげしく降っていた雨も実施開始時間の九時三十分にはすっかりあがり、心地良い気候になりました。

二十代前半から八十代後半まで、幅広い年齢層の方の参加で、特に高齢者の参加はとても嬉しく思いました。市で推進している『元気百歳運動』の一環になればと思っています。

休憩をはさみながら一時間半あまり、地区の会館から目的地の「とまと」まで歩きました。リタイヤする人も出ず、みんなでいい汗をかきました。

今年度、妙高市環境衛生対策協議会より、十年以上継続したこの活動に対し表彰して頂きました。ありがとうございました。

高原分会ウォーキング

妙高高原分会　金子　千代子

六月二十七日（水）高原東赤倉・池の平グループによる「食推ウォーキング」が行われました。

東赤倉テニスコートで集合し東赤倉周辺を歩きましたが、生憎小雨に見舞われ森林公園の散策は中止となりました。東屋にて早めの昼食となり、山菜や野菜中心とした沢山の心温まるお料理に舌鼓を打ちながら和気あいあいと時間が過ぎました。

沢山の笑い声と湿った緑の匂いが心地よくお腹も心も幸せ一杯になりました。担当の皆様、ありがとうございました。

減塩について考えよう！

食推では減塩生活大作戦を掲げてきました。
塩は健康に影響する事を再確認してみましょう。

何故食塩をとりすぎるといけないのか？

血中浸透圧が上昇しそれを下げるため、水分を多く摂り血流量が増加する。

血管への圧力が高まり、高血圧となる。

高血圧が続くと長年の間に動脈の硬化がおき、血管がもろくなる。

血管の中に血栓ができると脳梗塞、心筋梗塞につながり、もろい血管がやぶれると脳溢血につながる。

介護が必要となるような重大な疾患につながる。

妙高市の健康実態

男性　平均寿命　80.70 歳〔80.98 歳〕
　　健康寿命　79.03 歳〔72.14 歳〕
女性　平均寿命　87.70 歳〔87.14 歳〕
　　健康寿命　82.90 歳〔74.79 歳〕
［H27 年度，〔〕は国（H28 年度）の数値］

・高血圧者多数、増加傾向！
・脳血管疾患による死亡率高い！
・腎不全受診数・医療費増加！

体格 → 肥満
飲酒 → 毎日
味付け → 濃い
以上の傾向にある

食塩摂取量（H29）
男性　9.9ｇ
女性　9.8ｇ

食塩摂取基準
男性　8ｇ未満
女性　7ｇ未満

今日から始めよう！減塩生活！！

◎ 調理に、減塩調味料・減塩食品を使用する
◎ 塩分を使わない料理を工夫する
◎ 買物では栄養成分表示の食塩相当量を確認

☆ **食べ過ぎをちょこっとがまんしよう！**
『腹八分目に医者いらず』
☆ **おうちごはんで減塩してみよう！**
味付けされたものでは減塩が難しい。
☆ **食べたら減塩しよう！**
外食後の次の食事は『うす味にチャレンジ！』
☆ **おつまみの塩分も考えよう！**
飲みながらのおつまみの塩分も計算に入れて。
☆ **一歩進んだ減塩を！**
１日１食うす味にチャレンジしてみよう。

健康長寿！
目指せ元気
100 歳運動！

健康とは・・・
病気を減らし、元気を増やす
病気と元気の『調和』

目標は・・・生涯現役！！

健康で長生きの秘訣
1．つながりがある
2．禁煙
3．適量飲酒
4．体を動かす
5．太り過ぎない

身近な人たちとの
『人間関係の質』が重要！

つながりづくりは
良い人間関係
つながりづくりの
秘訣は
肯定すること！

地域の中での
健康づくりが重要！
食推委員としてできる
ことから始めましょう！

自主事業

はねうま国体おもてなし

妙高分会　望月　勝子

二月二十六日から二十八日の三日間、妙高高原を会場に『妙高はねうま国体』が開催され、食推のおもてなしとして、スキー汁のふるまいをしました。

前日に妙高高原商工会女性部の皆さんが、野菜をスキーの板に見立てて短冊に切ってくださり、食推は当日の朝八時前から煮込み、アルペン会場一日六百食、ジャンプ会場三百食を作りました。

天気にも恵まれ、選手や大会関係者など多くの人達が美味しいと喜んでくださいました。

委託事業

バランス食普及事業

妙高高原分会　敷根　隆子

六月二十九日に赤倉区の総会があり、食推の時間をもらって区民の皆様にバランス食と大腸がん検診の推進をしました。

バランス食について改めて考えると足りない食品があるといった感想でした。だしをきかせた塩分濃度の丁度良い味噌汁を用意して飲んでもらいました。だしの味と香りで薄く感じないようでした。

健康寿命を伸ばして元気あふれる町になれるといいです。

知っておいて下さい！　食推委員の皆さんは、、、

ボランティア活動保険に入っています！

（基本タイプＡプラン）

ボランティア活動中のさまざまな事故によるケガや損害賠償責任が補償されます。

補償期間 ・・・ 平成 30 年 6 月 1 日

～ 平成 31 年 3 月 31 日 まで

活動中に何かケガをしたり、誤ってケガをさせた時などは、事務局に連絡・相談してください。

詳しく知りたい人はふくしの保険で検索してね。

（http://www.fukushihoken.co.jp）

野菜たっぷり畑のケーキ

【材料】（天板一枚分）

A　小麦粉　二百四十ｇ
　ベーキングパウダー　大一
B　サラダオイル　百八十ＣＣ
　きび砂糖　百ｇ
・卵　四個
・人参　一本
・かぼちゃ　百五十ｇ
・シナモン　少々

【作り方】

① Aは振るっておく。人参はおろす。かぼちゃは種を取り、七ミリ角位に切る。
② ボウルにBを入れ、泡立て器でよく混ぜる。
③ ②のボウルに溶き卵を何回かに分けて混ぜ合わせる。
④ ③のボウルにおろした人参、Aを入れて混ぜ、最後にかぼちゃを入れて混ぜ、シナモンを振る。
⑤ クッキングシートを敷いた鉄板に流し、百七十℃のオーブンで二十～二十五分位焼く。

編集後記

食推委員、二年目を迎えた今年。これまでの活動を振り返っていかがでしたでしょうか？

思っていたよりもきつかった、自分の時間がとられて忙しかった、とても勉強になった、活動が楽しい、誰かの役に立つ事が嬉しい・・・など様々な思いがありますよね。

今年は昨年の反省を踏まえて更によりよい活動ができるよう、賛同して下さる団体とも協力してゆきましょう。

食推で進めている減塩活動ですが、薄味になれる為には色々な工夫が大切ですよね！

いいアイデアがありましたらきっちんで紹介させてもらいたいのでお気軽にお声がけ下さい。

自分が楽しくない活動は、参加者にも楽しんでもらえません。

皆で力を合わせて笑顔で元気に楽しい活動を！

広報委員長　稲川　美和