

健康づくりを応援します！

まめなかね



<第6号> H21. 8発行

発行：益田圏域健康長寿しまね推進会議

<事務局> 島根県益田保健所

益田市昭和町13-1

電話 0856-31-9532

FAX 0856-31-9568

e-mail masuda-hc@pref.shimane.lg.jp

http://www.pref.shimane.lg.jp/masuda_hoken/

<益田圏域健康長寿しまね推進会議 H21年度の取組>

平成21年6月24日(水)、平成21年度第1回目の推進会議を開催し、事業計画を決定しました。

- [食] 食育研修会 わが家の一流シェフin島根料理コンクール
食育月間・食育の日の普及啓発 まめなチャレンジ食育事業
- [歯] “働きざかりの大切な歯を失わないために”パンフレットの活用
- [運動] ウォーキング普及啓発 まめなウォーカー等の活動交流会
- [こころ] 相談機関窓口の普及啓発 こころの相談従事者研修会
- [たばこ] 空気のきれいな施設や乗り物の登録 世界禁煙デー街頭キャンペーン
未成年者への喫煙防止教育 たばこの煙のない飲食店の登録



<取組の一部を紹介します 応募方法など詳しくは事務局（益田保健所）まで>

●平成21年度健康づくりグループ表彰

地域・職域で健康づくり活動（概ね5名以上で構成され、活動内容として、定期的に健康づくりに関する学習や実践、意見交換、交流活動等）を行っているグループを表彰します。

圏域表彰申請期限 平成21年11月27日（金）

●平成21年度健康づくり「標語」募集

テーマは「みんなの健康・生きがいつくり」

応募期限 平成21年9月25日（金）必着

応募先 島根県健康推進課（TEL 0852-22-5255）

過食 喫煙 運動不足 危険なメタボの忍び足

平成20年度 健康づくり標語

県推進会議会長賞作品（吉賀町 河野克子さん）

●まめなチャレンジ食育事業(益田市立西南中学校「お弁当の日」の取組)

益田市立西南中学校では、生徒が自分で調理したお弁当を持参する

「お弁当の日」の実施に向け、お弁当作りのポイントを学び、

学校や家庭でお弁当作りの実習を行っています。

お弁当作りを通して自立できる子どもを育てます。



●空気のきれいな施設や乗り物を登録しています！



受動喫煙対策【①敷地内全面禁煙 ②施設内全面禁煙 ③施設内分煙 ④所有車両が全て禁煙車両である ⑤所有車両の一部が禁煙車両である のうちいずれかの対策】を実施されている施設等を登録しています。

登録施設等へはステッカーを交付し、ホームページなどで広く県民に情報提供します。

●ぷよぷよおなかひっこめ大作戦(じゅくりコース) 参加者募集中

働き盛りの世代を中心に、7月～11月のうちの連続した90日間を設定して7000kcalの消費チャレンジ!!

10月には2週間で1000kcal消費チャレンジの「お手軽コース」も予定しています。

●世界自殺予防デー街頭キャンペーン、こころの相談従事者研修会

毎年9月10日は世界自殺予防デーです。この日にあわせ、街頭で相談機関窓口の普及啓発を行います。

また、平成21年9月16日（水）、メンタルヘルスに関する相談機関の従事者等を対象に研修会を開催します。

がん検診・特定健診等を受けましょう!!

9月は「がん征圧月間」です。がんを早期に発見するために、1～2年に1回はがん検診を受けましょう。

●「わが家の一流シェフin島根」料理コンクール（第4回食育推進全国大会バージョン） 益田圏域優秀作品のご紹介

サラダお稲成さん

竹田 ニー菜さん・貴子さん
(津和野町：小学3年)



【作り方】

- ① 油揚げを2つに切り袋開きにし、熱湯にいれ油抜きをして、ザルであげてお湯を捨てる。
- ② 砂糖とめんつゆを鍋に入れ、油揚げを入れて落とし蓋をして弱火で煮る。
- ③ じゃがいもは半分に切り、レンジ加熱（600Wで6分）した後、皮をむいてボウルに入れつぶす。
- ④ ぶなしめじはみじん切りにし、レンジ加熱（600Wで1分）をする。
- ⑤ きゅうり、人参を千切りにして塩を少々かけ、しばらくおいて絞る。
- ⑥ ツナ缶は油きりをする。
- ⑦ ③～⑥の材料とゴマ、ひじき、コーン、マヨネーズを混ぜて、8等分し軽く丸め、揚げに詰める。

【材料（4人分）】

油揚げ	4枚
砂糖	大さじ1
めんつゆ（3倍濃縮）	大さじ2
じゃがいも	270g
ぶなしめじ	50g
人参	30g
きゅうり	40g
ツナ缶	1缶
白ごま	大さじ1
ひじき	30g
コーン	40g
マヨネーズ	大さじ1
塩	少々

【ポイント】

津和野の名所の稲成神社にちなみ、“まごわやさしい”の食材を取り入れ、おにぎり感覚で食べられる栄養満点のサラダです。おいなりの揚げとポテトサラダの組み合わせが絶妙で、きゅうり、コーンのシャキシャキ感、ごまのプチプチ感など色々な食感が味わえます。



生揚げさん 見~つけた!

糸賀 千夏さん・千恵子さん
(益田市：中学1年)

特別審査員賞 JA 島根食育推進賞



【材料（4人分）】

生揚げ	1枚
かつおぶし	1パック
しょうゆ	小さじ1
ピーマン	2個
人参	1/4本
玉ねぎ	1個
エリンギ	2本
塩	少々
こしょう	少々
サラダ油	小さじ1
ピザ用チーズ	30g
バター	適量

【作り方】

- ① 生揚げは一口大の食べやすい大きさに切り、かつおぶしとしょうゆで混ぜておく。
- ② ピーマン、人参、玉ねぎ、エリンギは千切りにする。
- ③ フライパンを熱し、油を入れ、②の野菜を炒め、塩、こしょうで味付けする。
- ④ 皿にバターを塗り、生揚げ、炒めた野菜の順に入れ、最後にチーズをのせる。
- ⑤ オーブンで焦げ色がつくまで焼いたら、出来上がり。

元気畑のトマト丼

荒牧 秀明さん・伸子さん
(吉賀町：小学4年)

JA 島根食育推進賞



【材料（4人分）】

トマト（中玉）	4個
玉ねぎ	2個
しいたけ	4枚
ほうれん草	1/2把
水菜	1/4把
三つ葉（飾り用）	少々
だし汁	3カップ
しょうゆ	大さじ4
サラダ油	少量
卵	4個
ごま油（好みで）	少量

【作り方】

- ① トマトは皮をむき、サイコロ切りに。他の野菜は千切りにする。
- ② フライパンを熱し、サラダ油をひき、①の野菜を入れて炒める。
- ③ 炒まったら、だし汁、しょうゆを入れ、ひと煮立ちさせる。
- ④ ③にとき卵を入れる。
- ⑤ 火を止め（好みでごま油を入れる）、どんぶりに入れたご飯にかける。

●第5回「わが家の一流シェフin島根」料理コンクール 作品募集中!!

テーマ 「地元産品（特産品含む）を使った朝食1品メニュー」

応募対象 島根県内在住の中学生・高校生・大学生・専門学校生

応募締切 平成21年9月30日（水） 詳しくは益田保健所までお問い合わせください。