



健康づくりの案内人 小城市食生活改善推進協議会



小城市食生活改善推進協議会
会長の石山惇子さん

市では、「市民一人ひとりが食を通じて生涯健康な体をつくる健康長寿のまちづくり」を基本理念に掲げ、健康づくりに取り組んでいます。

その理念を浸透させ、広げるお手伝いをしてくださっているのが小城市食生活改善推進協議会に所属する、124人の食生活推進員（愛称：ヘルスメイト）の皆さんです。

会長の石山さんは31年に渡って家庭と地域の食生活の改善に取り組んでこられました。

「私達の健康は、私達の手で」をスローガンに、地区公民館での伝達講習会、親子や男性向けの料理教室やイベントへの参加を通して、市民へ食生活の見直しを提案しています。食べることは生きることの基本です。私も学びを通して、栄養バランスや塩分、彩りなどに気を付けて料

理をするようになりました」と話されます。

最近、市では高血圧の人が増えているため、会でも減塩の大事さを訴えています。

「減塩＝薄味というイメージを持っている人が多いのですが、少しずつ調味料の量を減らしていけば慣れるものです。また、減塩の味噌や調味料も増えているので、まずはそれらに変えることから始めていただきたいですね。ヘルスメイトになると知識も広がり、友人もできるのでとっても楽しいですよ」と笑顔の石山さん。

10月からの養成講座の参加者を募集中で、男性も大歓迎とのこと。自身と家族のために、一緒に学んでみませんか？



減塩味噌汁の試食の振る舞い

問 健康増進課 ☎37・6106

養成講座の詳細は健康カレンダーをご覧ください。

旬の食材
de
お手軽
レシピ

今月の料理

「ゴーヤとコーンと クリームチーズのかき揚げ」

材 料 (4人分)

1人分→194kcal

- ゴーヤ …………… 1/2本
- コーン (缶でも可) …………… 100g
- クリームチーズ …… 60g
- 天ぷら粉 …………… 大さじ1

<かき揚げの衣>

- 天ぷら粉 …… 50g
- 水 …………… 75cc

作り方

- 1 ゴーヤは種と綿をとり、5mmの厚さに切り、水気をきる。コーンはゆでて、水気をきる。クリームチーズは1cm角に切る。
- 2 ゴーヤとコーンを合わせて、天ぷら粉をまぶして混ぜ合わせる。
- 3 天ぷら粉と水を混ぜ合わせて衣を作り、2を入れる。さらに、クリームチーズを入れて軽く混ぜる。
- 4 スプーンやおたまなどで形を整えながら170℃の油に入れ、2～3分ほど揚げて完成！

問 健康増進課 ☎37・6106

クリームチーズは溶けやすいので、最後に入れましょう。



私のおすすめレシピ
芦刈町食生活改善推進員
(ヘルスメイト)の皆さん



小城市広報「さくら」次号の10月号は9月20日発行です。

発行／小城市 編集／総務課

〒845-8511 佐賀県小城市三日月町長神田 2312 番地 2
TEL 0952・37・6111 (代表) FAX 0952・37・6163
ホームページ www.city.ogi.lg.jp info@city.ogi.lg.jp

住民基本台帳にもとづく人の動き

令和元年7月31日現在 (前月比)
人口／45,226人(+4) 世帯数／16,701世帯(+39)
人口の内訳 男性／21,454人(+2) 女性／23,772人(+2)



「小城市広報さくら」は大豆油インキと再生紙を使用しています。