

お肉も食べて 新型栄養失調を予防 !!

新型栄養失調とは、からだに必要な特定の栄養素が不足している状態のことで、子どもから高齢者まで誰もが起こり得るものです。偏った食生活になっていませんか？豚肉は不足しがちなビタミン B1 を豊富に含み、疲労回復効果等が期待されています。

豚肉の巻煮

【材 料】2 人分

豚バラの薄切り肉…12 枚 (約 300g)

ゆで卵…2 個

すき焼きのタレ 50ml + 水 100ml

サラダ油、片栗粉…適量

刻みネギ…適量

季節の野菜…適量

【作り方】

- ① 豚肉を 2 枚重ねて強く巻き 片栗粉をまぶす
- ② フライパンに油を敷き 肉の巻き終わりを下にして焼く
- ③ 全体に焼き色がついたら タレ・水を加える
- ④ ゆで卵を加え中火で約 6 分 煮て 最後にネギを散らす
- ⑤ 器に季節の野菜をそえて 盛り付ける



おめでとございます

(敬称略・順不同)

令和 6 年度市制功労者表彰

老上西 中西 真由巳



社会福祉協議会会長表彰

南笠東 福留 智代

健康推進員養成講座修了者紹介

令和 6 年度養成講座を修了の次の 9 名の方が 4 月から健康推進員として活動されます。よろしくをお願いします。

市制施行 70 周年記念功労者表彰

学区(区)	氏 名
志 津	井 口 正 子
志 津	齊 藤 裕 子
志 津南	岡 敬 子
志 津南	小早川 敏 子
志 津南	廣 嶋 恵 子
草 津	松 尾 節 子
大 路	平 岡 知恵子
渋 川	夏 原 かず子
老上西	片 岡 成 実
老上西	谷 口 久 子
老上西	水 野 明 子
南笠東	川 瀬 年 子
南笠東	芝 田 すみ子
南笠東	清 水 節 子
南笠東	中 村 百 合
山 田	木 村 順 子
笠 縫 東	成 田 耐 子

学区(区)	氏 名
草 津	中 島 敬 子
大 路	荒 川 茂 美
大 路	村 井 久美子
老 上	柴 田 徳 子
老 上	山 下 裕美子
山 田	木 村 みすず
山 田	久 保 真里子
山 田	清 水 照 美
笠 縫 東	岡 崎 祐 子



健康推進員養成講座 受講生を大募集！

草津市の食育・運動・健康づくり等、健康推進員として活動するための基礎知識を学ぶ講座で、毎年開催しています。

・対象：草津市に住民登録を有し合計 6 回の養成講座を 20 時間以上受けた後、令和 8 年度から健康推進員として活動できる方

・今後の予定：開講式 6 月頃、修了式 12 ～ 2 月頃

* 予定は変更する場合がありますのでご了承ください。

* 興味を持たれた方は、草津市役所 2 階健康増進課 (☎ 077-561-2323) へ

編集後記

『家族の健康づくりは食事から』今回は、誰もが簡単に作れて美味しく栄養のある「おにぎり」の特集です。皆で知恵をしばってたくさん考えました。ひとつでも参考にして頂ければ幸いです。

広報啓発委員会一同



健康推進員だより

発行 草津市健康推進員連絡協議会 広報啓発委員会 発行責任者 中西 真由巳

健康推進員スローガン

「私たちの健康は 私たちの手で。」

第 70 号



笑って健康に 桂慶枝 落語の会開催

12 月 18 日(水)草津市役所に於いて、ヘルスメイトパワーアップ事業が開催されました。草津市出身の落語家 桂三風 改め 5 代目桂慶枝(けいし)さんをお迎えしお話を伺いました。前半は心や体の健康をテーマに、ご自身の経験や人生の教訓を織り交ぜた楽しいお話でした。中でも「やるからには楽しんでやろう」「鏡は先に笑わない」というフレーズが印象に残ります。

後半は「ハンカチ」と題する創作落語。結婚 20 年の夫婦の喧嘩に会場はどっと沸き、商店街の中心で妻に愛を叫んだ夫の愛情には涙がポロリ…感動的で見事なオチでした。

笑いは不安感やストレスを軽減させ、免疫力を高めるといわれています。

皆さん、笑ってくださいね。落語もいいですよ。



私たちの健康的な体と心の過ごし方

【休息・睡眠・ストレスは健康のバロメーターです】

- ① 休息…疲労やストレスをため込まない
- ② 睡眠…自分に合ったリズム、特性を知る
- ③ ストレス…何事もほどほどに考えて、心の声を聞く

バランスの良い食事や適度な運動を心がけましょう。また、地域活動にも参加し無理のない範囲で体づくりをしましょう。健康的な生活を意識した毎日の繰り返しが、健やかな心と暮らしにつながり、私たちを支える活力となります。

健康づくりの 7 本柱とは、①栄養・食育 ②運動③休養④飲酒・喫煙防止⑤歯・口腔 ⑥けん診⑦地域の絆 です。

「お砂糖くん」「メタボのバス」生活習慣病予防に一役

10 月 6 日(日)「みんなの健幸フェア」が de 愛ひろばで開催されました。健康推進員は「お砂糖くん」という手作りの天秤ばかりを使い「市販の飲み物に含まれる糖分量を砂糖に換算するとどれくらいになるか」というコーナーを実施し、たくさんの人に糖分について考えていただくことができました。

「メタボのバス」は生活習慣病予防を啓発する劇です。終点の生活習慣病駅まで行かないようにするには、食事や運動などの習慣を見直すことが大切です。





おにぎり食べて今日も元気いっぱい!!



朝ごはんのパワー

朝ごはんは一日の始まりです。どんな効果があるのでしょうか？

- ① 身体のリズムを整える＝体内時計
- ② 体温を上げる＝体のスイッチ
- ③ 脳にエネルギーを補給する＝頭のスイッチ

まずは簡単に作れてすぐに食べられる栄養バランスの良いおにぎりをご紹介します
私たち健康推進員もいろいろなおにぎり作りに挑戦してみました！ぜひ参考にしてください

混ぜごはん

【作り方】

ごはんを材料を混ぜておにぎりを作る
＊ごはん 200g 2個分

◎ごま高菜じゃこ混ぜご飯



＜材料＞

- ・ごま高菜 30g
- ・ちりめんじゃこ 10g
- ・鮭フレーク 少々

◎鮭フレーク混ぜご飯



＜材料＞

- ・鮭フレーク大3・大葉3枚
- ・白ごま大 1/2・麵つゆ小2

◎たくあん混ぜご飯



＜材料＞

- ・たくあん 30g・天かす大3
- ・ネギ大2・黒ごま小1
- ・麵つゆ小2

◎しそわかめ混ぜご飯



＜材料＞

- ・しそわかめふりかけ大1
- ・白ごま小2・おかか少々

◎塩昆布にぎり混ぜご飯



＜材料＞

- ・塩昆布 5g・コーン 30g
- ・おかか 1/2袋・ねぎ 8g
- ・白ごま小1・ごま油小1

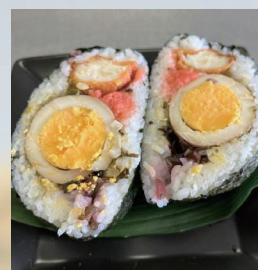
わんぱくにかぶりつきで召し上がれ！

何が入っているかお楽しみ！

ご飯のお供にも最適

みその焦げ目が美味しい！

ばくだんおにぎり



【作り方】

真ん中に具を入れて海苔で包む（量はお好みで）

＜材料＞

- ・唐揚げ・たらこ
- ・煮卵（とろろ昆布で巻く）
- ・しば漬け・塩昆布



＜材料＞

- ・ツナマヨ・梅干し
- ・黒ごま

◎鶏そぼろみそ大豆煮入りおにぎり



＜材料＞

- ・鶏ひき肉 150g・水煮大豆 100g
- ・長ネギ 40g・刻み生姜小2
- ・みそ 30g・醤油大1・酒大1
- ・ごま油大 1/2

＜作り方＞

- ① 水煮大豆は粗く潰し 長ネギはみじん切りに
- ② 鍋に全ての材料を入れ 混ぜながら煮詰める

◎みそ焼きおにぎり



＜材料＞

- ・みそ大1・みりん大1

＜作り方＞

- ① みそとみりんを混ぜ おにぎりの表面に塗る
- ② フライパンにクッキングシートを敷いて焼く

おにぎらず



【作り方】

真ん中に具を入れて海苔で包む（量はお好みで）

＜材料＞

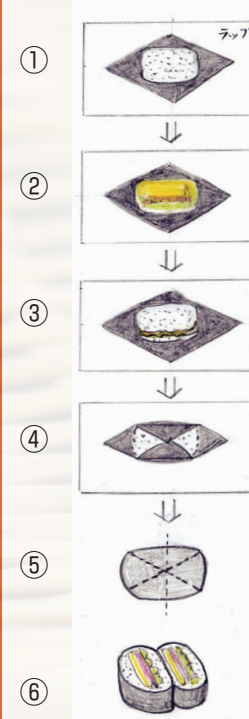
- ・ハム・スライスチーズ
- ・レタス



＜材料＞

- ・玉子焼き・鶏そぼろみそ大豆煮
- ・茹でほうれん草（麵つゆで味付け）

＜作り方＞



全形海苔の真ん中にご飯の半分を四角く置く

ご飯の上に具材をのせる

残りのご飯をのせる

海苔の四隅を真ん中に集めるように包む

ラップにくるんでしばらく置く

ラップごと湿らせた包丁で半分に切る

〈管理栄養士さんにお聞きしました〉

朝ごはんは1日を元気に過ごすためにとても大切ですが、時間が無いときもあると思います。そんな時、おにぎりはいかがですか。ここに紹介されているものはどれもボリュームがあり、具沢山でバランスのとれているものばかりだと思います。少し時間に余裕のある時は、味噌汁や野菜の副菜と一緒に摂れるととってもバランスが良くなります。朝ごはんだけでなく、お弁当や夜ご飯の一品として、おにぎりを取り入れるのもおすすめです。

〈健康推進員が試作して思ったこと〉

我が家のおにぎりといえば、いつもの具はひとつだけ。今回、三種類以上の具を入れることで、栄養バランスも良くなり美味しさもアップしたことに驚きでした。意外と簡単に作れるので試してみてください。具材によっては冷凍もできます。

