



# 健康推進員だより

健康推進員スローガン

「私たちの健康は  
私たちの手で。」

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 井上佳子

第66号

## 災害時の食事、どうしよう？

地震や集中豪雨など、自然災害はいつ起こるかわかりません。災害が起こったときには普段の食事がとれません。どんな工夫をすればいいでしょう？防災について考えるときや災害に備える準備をするときに役立つ情報をご紹介します。災害直後の食品支援物資はパンなどの炭水化物ばかりになりがちで、たんぱく質やビタミン類が不足するといわれています。そこで、私たち健康推進員は災害時でもこれらの栄養素がとれる非常食を活用したレシピを考えました。

### たんぱく質やビタミンがとれる非常食を活用したレシピ（在宅避難時）

#### ●親子丼

耐熱ポリ袋に卵と缶詰の焼き鳥を汁ごと入れ混ぜて、袋のまま5分ほど湯煎し、ご飯にかける



#### ●とろろ昆布で即席お吸い物

器にとろろ昆布、かつお節、梅干しを入れお湯を注ぐ



#### ●切り干し大根とツナのサラダ

水で戻した切り干し大根を絞り、缶詰のツナやコーンをマヨネーズやめんつゆで和える



### 長期保存食の試食のスズメ

市販の長期保存食を試食してみると、気づくことがたくさんありました。私たちの率直な感想をぜひご覧ください。

- ・必要な水の量が分かった
- ・白米より味がついているご飯の方が食が進む
- ・湯でも水でもご飯は美味しく仕上がる
- ・長期保存食でもひもじい気分にならなかった
- ・梅味やカレー味など好きな味を用意しておきたい
- ・入れる水の量で雑炊にもできる商品がある
- ・水を入れるだけでおにぎりになる商品があり手を汚さず食べられた
- ・出来るまで1時間かかるが、放置しておけるし持ち歩けるのが便利
- ・乾パンはイメージと違いサクサクで美味しかった

- ・パッケージの開け方がややこしい
- ・脱酸素剤を取り出すことを忘れそう
- ・説明書きの字が小さくて読みにくい
- ・よく混ぜないと下の方に具が溜まる
- ・値段が高いので数日の家族分用意するのは負担



### 地域防災訓練に参加

各種団体が、応急手当訓練（倒壊家屋救出、けが人応急手当、AED 取り扱い）・炊き出し訓練（かまど、マキ割り、火おこし、炊飯）・防災資機材取扱訓練（段ボールベッド、照明設置、仮設トイレ）・消火訓練（消火ホース放水、消火器取り扱い）に分かれて取り組み、健康推進員は炊き出しを担当。専用のナイロン袋に米と水を入れ湯煎するとご飯が出来ます。日頃から地域ぐるみで助け合うことが大切だと感じました。



### 非常食を活用したレシピを実習

貴重な水や熱源を有効に使えるポリ袋レシピ、ローリングストックの観点から常温保存野菜、乾物、缶詰を使うレシピを管理栄養士から教わり、『インスタントラーメントマト風味』などを試作しました。レシピは、草津市の公式クックパッド草津・たび丸 Kitchen で公開しています。



日持ちのするものでいつも食べている食品を多めに買って置き、使ったら買い足す「ローリングストック」も便利です。

12年前の3・11東日本大震災の時は、草津市でも震度3の揺れがありました。滋賀県栄養士会や農林水産省のホームページでも防災に役立つ情報がたくさん載っていますので参考にして災害に備えましょう。

# 研修で学んだことや活動の様子を紹介します

## 8020 運動って何？

これは「80歳で自分の歯を20本以上残しましょう」という運動です。歯を失う原因は、虫歯が32%、歯周病が42%と言われています。虫歯も歯周病も、歯の汚れを落とすことが予防につながります。歯周病菌は血管の中に入り込み、菌が血液で運ばれて全身を廻ることで、動脈硬化や心血管疾患など全身に影響を及ぼします。歯周病菌は歯に25%口腔内粘膜に75%あるので、総入れ歯の方でもお口を清潔にするのは大切です。歯磨きは、歯ブラシを鉛筆持ちにして軽い力で小刻みに、丁寧にいきましょう。

毎食後に行うのが理想ですが、一日一回でもしっかり汚れを落としましょう。かかりつけ歯科医を持ち半年に一度は受診して、いつまでもおいしく食べることができるお口で健康寿命を延ばしましょう。



## 歯科啓発推進事業を行いました

地域の「認知症カフェ」で歯科啓発推進事業を行いました。「今日から始める口腔ケア」をテーマにお口の健康を保つことの大切さをお話したり、「歯みがきさん」\*1を使って歯みがきの正しい方法を伝えたり、「かむカ(ちから)チェックガム」で自分がどれくらい噛めているかチェックしてもらいました。そして、オーラルフレイル\*2 予防のための「パタカラ体操」をみんなで行いました。認知症の方だけでなく、付き添いの方、家族、ボランティアの方々に熱心に私達の説明を聞いていただきました。限られた時間でも、今まで御縁のなかった所へ出向いて行く活動はとても重要だと実感しました。

\*1 上手な歯磨きの仕方を説明するために健康推進員が作った歯の見本  
\*2 歯や口の機能が衰えた状態



## 血圧のはなし・減塩について

高血圧の大半は遺伝と、生活習慣が原因です。血圧コントロールの心得として、

- ①血圧の変動に一喜一憂しない
- ②薬は味方！怖がらずに続ける
- ③医師や薬剤師とコミュニケーションをとる

などが大切です。高血圧と診断されたら、まずは減塩を心がけましょう。DHA や EPA が豊富な青魚とカリウムたっぷりの野菜を合わせたレシピもお薦めです。味噌汁は塩分に気をつけ具たくさんにするなど工夫をして、日頃の食生活を見直しましょう。

## 一人暮らし高齢者へ お弁当を届けました

学区の福祉活動で「75歳以上で、ひとり暮らしの高齢者」の方に40年以上手作りのお弁当を届けています。社会福祉協議会からの助成金で、健康推進員がお昼ご飯に間に合うように調理し、民生委員が近況確認を兼ねて届けます。今回は65名の方に炊き込みご飯をお届けしました。



## パワーアップ講演会 を行いました

「健康推進員を楽しく続けるには」をテーマに日本ボランティアコーディネーター協会の青山織衣さんに講演して頂きました。しがらみにとらわれず、良い伝統は残し時代に合った変化も必要、というお話でした。また、困ったときは仲間に伝え、助けてもらったら「ありがとう」と忘れずに言う事がその後のやる気に繋がる。一人で活動するのではなく、仲間一人ひとりが必要だと思える居場所作りが大切だということでした。

## いのち・愛・人権のつどいに参加(配信)

講師は数学者で大道芸人のピーター・フランクルさん。日本に残った理由は「皆さんです」とのこと。「豊かな人間関係が財産になる」とした上で、人と関わるのは楽しいと感じてほしいと言われました。そして、「差別をなくす唯一の方法は、差別する人たちに、それによって損することを強く意識させること」であると。差別は、心の壁をつくってしまい、交流のチャンス・友達になるチャンス・あれこれ教えてもらうチャンスを失ってしまうから。「ぜひ聞き上手になってほしい。豊かに生きるためには聞き耳をもつこと。自分の国の文化に誇りをもって他の文化にも関心をもって、心の門戸を閉ざさないください。人と会った時は常にチャンスだと思ってください。ポジティブな気持ちで人々に向かって下さい。間違いなく自分の人生はもっと豊かで面白い楽しい人生になると思います。」との事でした。差別をなくす方法と豊かな人生を送る方法は同じだったと気づかされました。



# シリーズ「子どもと一緒に簡単おやつ」(その1)

野菜を使ったおやつを紹介します。混ぜたり丸めたりの工程を子どもと一緒にすることで、野菜をおいしく食べてくれるかもしれませんね。

## さつまいも蒸しパン (6個分) (1個 194kcal、塩分0g)

### ●材料

- さつまいも 150g
- 牛乳 160g
- A (小麦粉 150g  
ベーキングパウダー 8g  
砂糖 70g)



### ●つくりかた

- ①さつまいも100gの皮をむき大きめに切ってレンジで約4分加熱しつぶす
- ②さつまいも50gは皮つきで小さく切る
- ③ボウルにAをふるい入れ①と牛乳を加え混ぜる
- ④型に③を入れ②をのせて、強火で15分蒸す

## かぼちゃドーナツ (6人分) (1人 183kcal、塩分1g)

### ●材料

- かぼちゃ 100g
- A (小麦粉 100g ベーキングパウダー 4g  
塩少々)
- 卵 1個
- 砂糖 20g
- バター 20g
- 揚げ油 適量



### ●つくりかた

- ①かぼちゃはゆでてつぶす
- ②Aを合わせてふるう
- ③ボウルに卵と砂糖を入れよく混ぜる
- ④③に①と②と溶かしたバターを入れ混ぜる
- ⑤手に小麦粉(分量外)をつけ、丸める
- ⑥180℃の油で揚げる

## おめでとござります

(敬称略)

## 養成講座修了者紹介

### ■滋賀県栄養関係功労者知事表彰受賞者 常盤学区 堀井好子



令和4年5月16日、滋賀県健康推進員団体連絡協議会定期総会において、栄養改善事業の普及向上に尽力し県民の栄養改善に貢献された顕著な功績が認められ、上記の方が表彰されました。

今後ますますのご活躍を期待しております。

### ■草津市市政功労者表彰受賞者 大路学区 井上佳子



令和4年11月3日草津市市政功労者表彰式典において、社会福祉及び保健衛生の分野において市政の振興に貢献された顕著な功績が認められ、上記の方が表彰されました。

今後ますますのご活躍を期待しております。

### ■草津市社会福祉協議会会長表彰

- 志津南学区 喜田久子
- 南笠東学区 山本容子



令和4年11月9日草津市社会福祉功労者表彰式典において、社会福祉関係団体の役員として地域福祉の増進に尽力された顕著な功績が認められ、上記の方々が表彰されました。今後ますますのご活躍を期待しております。

### 健康推進員養成講座 受講生を大募集!

草津市の食育・運動・健康づくり等を学び、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。詳細はくさつ市広報4月1日号をご覧ください。



### ■令和4年度養成講座修了の

みなさん (敬称略)

| 学区(区) | 氏名      |
|-------|---------|
| 志津南   | 荻原 奈津美  |
| 大 路   | 定永 雅 恵  |
| 大 路   | 高山 美代子  |
| 渋 川   | 上野 八代子  |
| 老 上   | 加藤 美也子  |
| 老 上   | 澤 悦 子   |
| 山 田   | 仁 木 洋 子 |
| 笠縫東   | 糟 貝 眞由美 |
| 笠縫東   | 伴 慶 子   |
| 矢 倉   | 水 村 桂 子 |
| 笠 縫   | 芝 原 良 雄 |

以上11名の方々が健康推進員養成講座を修了されました。皆さんどうぞよろしくお祈りします。



## 編 集 後 記

「私たちの健康は私たちの手で」という健康推進員のスローガンのもと、今号は「災害時の食事」を特集しました。いざというときの準備にぜひお役立てください。

広報啓発委員会一同