

☆骨太クッキング 小松菜の豆乳みそ汁☆

【材 料】

2人分
小松菜 1/2束
油揚げ 1/4枚
しめじ 20g
豆乳（無調整） 3/4カップ
だし汁 1カップ
味噌 小さじ1
しょうが（すりおろし） 小さじ 1/2
（好みでたっぷり）

【作り方】

- ①小松菜は3cm幅に切り、油揚げは細切り、しめじはほぐしておく。
- ②鍋にだし汁を入れて火にかけ、煮立ったら小松菜の茎、しめじ、油揚げを入れる。
- ③具材に火が通ったら小松菜の葉を入れてさっと煮る。
- ④火を弱め、味噌を溶き入れる。
- ⑤豆乳とおろししょうがを加え、沸騰する前に火を止める。



栄養価（1人分）
カロリー 66kcal
食塩相当量 0.5g

おめでとございます

去る4月21日草津市健康推進員連絡協議会定期総会及び5月19日滋賀県健康推進員団体連絡協議会定期総会において、下記の方々が表彰されました。
今後も益々のご活躍を祈念いたします。（敬称略・順不同）

■草津市長感謝状表彰（活動10年）

奥村はるみ（志 津）	高尾 弘子（大 路）
蓮井 宣子（矢 倉）	杉江 由美（老 上）
長谷 静子（老上西）	井岡 貞子（笠縫東）
山元 愛子（山 田）	

■草津市長感謝状表彰（活動20年）

北 恵子（志津南）	井上 佳子（大 路）
今居 功（老上西）	阪井美代子（笠 縫）
福井 典子（玉 川）	福留 智代（南笠東）

■滋賀県健康推進員団体連絡協議会会長感謝状表彰（活動15年）

松下由紀子（草 津）	山根 尚子（老 上）
西川真由美（老上西）	田中 紀子（南笠東）
岡田 恭子（南笠東）	辻 佳子（南笠東）
若山 厚子（南笠東）	

■滋賀県健康推進員団体連絡協議会会長感謝状表彰（活動30年）

松尾 節子（草 津）	
------------	--

■滋賀県健康推進員団体連絡協議会会長感謝状表彰（対象年齢会員）

横山 民子（志津南）	村山美智子（老 上）
小西 政子（玉 川）	上村 洋子（笠縫東）

新役員紹介

会長 中西真由巳（老上西）	理事 倉田 操（渋 川）
副会長 奥野八重子（老 上）	理事 小川弥生（矢 倉）
副会長 辻真知子（志 津）	理事 澤 悦子（老 上）
会計 井上佳子（大 路）	理事 杉原あや子（老上西）
監事 吉野みち子（玉 川）	理事 小野まゆみ（玉 川）
監事 喜田久子（志津南）	理事 棚橋清子（南笠東）
理事 高岡典子（志 津）	理事 山本幸恵（山 田）
理事 小林寿美子（志津南）	理事 阪井美代子（笠 縫）
理事 松尾節子（草 津）	理事 伴 慶子（笠縫東）
理事 高尾弘子（大 路）	理事 白井けい子（常 盤）
おとな健康委員長 柴田徳子（老 上）	
こども健康委員長 奥村和子（志 津）	
広報啓発委員長 橋川礼子（矢 倉）	



編集後記

広報委員会のメンバーが新しくなりました。健康推進員の活動を皆様に知っていただくために、わかりやすい広報紙になるように努めていきたいと思っています。

広報啓発委員会 委員一同

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73号

会長あいさつ

会長 中西 真由巳

平素は健康推進員活動にご支援を賜りありがとうございます。
健康推進員は、乳幼児から高齢者まで、幅広い年代の皆さまを対象に、生活習慣病の予防、けん診の啓発、減塩やバランスの良い食事の推進、離乳食レストンの実施など健康づくり活動をしています。

私たちの活動には、大切にすべき「3つの『つ』」があると言われます。

地域のひとと人との「つながり」 正しい情報や想いを「つたえる」

そして、市民の皆様笑顔や健康を願いながら活動を「つづける」ことです。

地域に暮らす人々が世代を超えて交流し、その結びつきを通し地域に根ざした健康の輪を広げていけたらと思います。誰もが健康で長生きできるまちを目指し

食をつたえ 人をつなぎ 未来へつづけましょう。

今後とも皆さまのご協力をよろしくお願い申し上げます。

つな がる

人とつながるコツは、いつもハツラツと楽しそうに過ごすことだと思います。自然と人が集まり、それが最大の健康づくりにつながると思います。まずは、身近な一人の人から笑顔で働きかけてみませんか。

つた える

毎日を心も体も健康に楽しく過ごすために、学んだ事を、感謝の気持ちや、誰もが“健幸”でありますようにという願いも込めて、地域の皆さんにお伝えできるように、活動していきたいと思っています。

つづ ける

自身の健康も大切にしながら長く愛される活動を続けていこうと思います。
・バランスのよい食事の啓発
・元気な身体をつくる運動
・楽しく地域に根ざした活動を工夫する。

☆☆☆ 健康推進員はこんな活動をしています ☆☆☆

三部会

おとな健康委員会
こども健康委員会

広報啓発委員会

はつらつ体操の推進 生活習慣見直しの啓発
離乳食レストンの開催
バランスのよい食事の啓発
健康推進員だより発行
虫歯予防の啓発

お申し込みは
草津市広報をご覧ください。

各学区では

料理教室・食育推進・こどもたちとおやつづくり・はつらつ体操推進
学校・園でのエプロンシアター 高齢者サロンでの料理提供など

生涯にわたる健康な骨について考えてみませんか

骨の健康

皆さんの周りで「骨折した」という話を聞くことが多くありませんか？
草津市の健康に関する調査＜学区カルテ＞によると、要支援となった理由の多くが骨折となっています。骨折と言えば「カルシウム不足」が気になります。
※学区カルテとは《草津市 健康づくり 学区(区)の健幸かるて》で検索
以下に骨に必要なカルシウムを多く含む食品を紹介いたします。

骨を強くする栄養素＝カルシウム豊富な食品

魚介類



大豆製品



乳製品



野菜・海藻・乾物類



(参考：骨粗鬆症財団「カルシウムを多く含む食品」)

骨ごと食べるたんぱく質・ビタミンも豊富

カルシウムが豊富

カルシウムの吸収機能を高める

毎日食べたいカルシウム源

骨を強くするためには、

◆カルシウムの吸収や定着を助けるビタミンD、ビタミンKを摂りましょう。

◆カルシウムの排泄を防ぐために、アルコールや塩分を控えましょう。

骨折を防ぎ、健康な生活を送るために、カルシウムを多く含む食品と合わせて、バランスの良い食事をするのが何より大切です。

若い世代の低栄養やダイエットが、骨粗しょう症や将来の健康な生活に大きなリスクを生み出していることが課題とされています。

足指のほぐし

足指をやさしくほぐして、
血行促進・むくみ解消・足の疲れをリセット！

ポイント
バランス力アップで
つまずき・転倒予防
効果があります。

1日5～10分を目安に、リラックスしながら行いましょう

1 足指をつかんで回す



足の指を1本ずつ、根元からつまんで
ゆっくり回します。(左右各3～5回)

2 足指を引っ張る



足の指を1本ずつ、やさしく引っ張ります。
(左右各3～5回)

3 足指を広げる・閉じる



足の指をグー・パーのように開いたり
閉じたりします。(10～15回)

4 足指のつけ根をほぐす



足指のつけ根を、親指で円を描くように
やさしくほぐします。(左右各5～10回)

5 足指をねじる



足の指を1本ずつ、やさしくねじります。
(左右各3～5回)

6 足指でグー・パー運動



足の指だけでグー・パーを繰り返します。
(10～15回)

期待
できる
効果

血行促進

足先の血流が良
くなり、冷えの
改善に。

むくみ解消

リンパの流れ
を促し、むく
みをスッキリ。

疲れの軽減

足の緊張がや
わらぎ、疲れや
こりを軽減。

おすすめのタイミング

お風呂あがりや寝る前、長時間歩
いた後などに行うと効果的です。



歯の健康

かむカムフェスタ 2026 6月7日(日)実施
エプロンシアター「歯みがきしてるかな? 4つのお約束」



4つのお約束

- ①ジュースよりお茶を飲みます
- ②好き嫌いせず何でも食べます
- ③寝る前おやつを食べません
- ④食べたらずをみがきます

食事やおやつを食べてそのままにしておくと、口の中の虫歯菌が歯の表面を少しずつ溶かして
いきます。これが虫歯の始まりです。特に、幼少期は食べる回数も多く要注意です。寝る前の
食事・おやつは虫歯のリスクが高まります。

大人もこどもも 声をかけ合って 4つの約束を守りましょう。