

徳之島町食生活改善推進員

ピンクのエフロンがトレードマークです！



食生活改善推進員は、生活習慣病予防のためのバランスのとれた食事の普及や各世代への食育活動など、「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、地域の方の健康づくりのためのボランティア活動をしています。

《主な活動》

*食育教室・郷土料理教室

食べることの大切さや、料理を作ることの楽しさを子供達に伝える「親子の食育教室」

*生活習慣病予防のための健康づくり教室

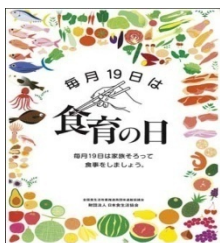
*健康まつりでの健康づくりの普及・啓発

*地域での「出前健康講座」

地区公民館、保育園、幼稚園、小・中学校・高校 等

*食育月間における街頭キャンペーン

*自主研修会（調理実習・活動のための勉強会）



あなたも一緒に活動しませんか？
新規会員募集中！



食生活改善推進員への教室依頼は保健センターまでご連絡ください

徳之島町保健センター TEL0997-83-3121

H26年3月発行



私達が健康づくりを応援します



徳之島の新鮮な野菜をおいしく食べよう！

徳之島町食生活改善推進員の おすすめレシピ



健康のまちをめざして活動しています！おいしく楽しく健康づくり！



鹿児島県は脳卒中で亡くなる人が多く、なんと全国ワースト4位です！

鹿児島県は、人口10万人あたり全国平均の1.5倍の方が毎年「脳卒中」で亡くなっています。また、高齢者が要介護や寝たきりになる最大の原因も「脳卒中」です。食生活の偏り、運動不足など「生活習慣の乱れ」が、高血圧、糖尿病など「脳卒中の危険因子」を引き起こし、これらが悪化すると「脳卒中」が発症します。

食生活では「減塩」が重要です！



食塩をとりすぎると、体内の塩分の濃度を下げするためにたくさんの水分を血管内に吸収して血液の量が増え、血圧が高くなります。血圧が高い人は、低い人に比べ脳卒中を起こす確率が最大8倍にもなります。減塩は、脳卒中予防のポイントです。

食塩を2割(1日2g)以上減らしましょう！



成人の食塩摂取の目標量「1日8g未満」に対し、鹿児島県民の摂取量は10.3gです。約2gオーバーしています。

食塩を無理なく減らす7つのポイント

- 1 みそ汁は、1日1回具たくさんで
- 2 つけものは、即席漬けて酢の利用を
- 3 調理法は、煮物より、炒め物へ
- 4 しょうゆは、かけるより、つける習慣を
- 5 調味料は、しょうゆよりソース、ソースよりトマトケチャップ、トマトピューレを
- 6 しょうゆは、減塩しょうゆを上手に使う
- 7 めん類のスープは、飲まない習慣を



脳卒中の原因は、生活習慣の乱れです！

減塩でリスクを減らそう。脳卒中

～ 鹿児島県庁のホームページに脳卒中の情報を掲載しています～

「鹿児島県脳卒中」で検索してください

はんだまのじゃこ煮



(1人分の栄養)	
エネルギー	120 kcal
蛋白質	5.0 g
脂質	6.6 g
炭水化物	9.8 g
食物繊維	1.1 g
塩分	0.9 g

(材料) 4人分

- はんだま…100g 生姜…1片
しらす…30g サラダ油…大さじ1/2
A [酒…大さじ1 砂糖…大さじ1]
[しょうゆ…大さじ1 みりん…大さじ1]
B 白ごま…大さじ2～3 一味唐辛子…少々

お手軽
レシピです



(作り方)

- ①はんだま・生姜はみじん切りにする。しらすは、さっと熱湯をかける。
- ②フライパンを熱して、サラダ油で生姜を炒め、香りが出てきたら、はんだまを入れて炒める。はんだまがしんなりしたら、しらすとAを入れて混ぜ合わせ、ふたをする。中火で約1分煮る。
- ③ふたを開けて、強火で煮詰め、水分がなくなったらBを入れて混ぜ合わせる。

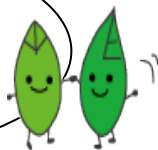


はんだま (水前寺菜)
挿し木で簡単に栽培
できます。

さねん葉ちまき



さねん葉がないときは
アルミホイルで包んでも OK です



(1人分の栄養)	
エネルギー	261 k cal
蛋白質	8.5 g
脂質	3.8 g
炭水化物	44.6 g
食物繊維	0.8 g
塩分	1.1 g

(材料)4人分

もち米…2カップ

はんだま…100g

ミックスベジタブル…100g

サラダ油…大さじ2~3

B [しいたけの戻し汁とはんだまのゆで汁…2カップ、コンソメ…1個、
しょうゆ…大さじ2、砂糖…大さじ1、酒…大さじ1、塩…小さじ1]

A [鶏ミンチ…100g
たけのこ…100g
しいたけ…3~4枚]

(作り方)

- ①もち米は1時間水につけてザルにあげておく。
- ②たけのこはみじん切り、しいたけは細千切り、はんだまは茹でてみじん切りにする。
- ③鍋に油を入れて熱し、Aを炒める。鶏ミンチに火が通ったらBを入れてひと煮たちする。もち米を入れ、汁がなくなるまで炒めたら、ミックスベジタブルとはんだまを入れて混ぜ合わせる。
- ④さねん葉に包み、蒸し器で20~25分蒸す。

【調理のポイント】アルミホイルに包む場合は、熱が通るように竹串で2~3ヶ所穴をあける。



~ 脳卒中予防十か条 ~

- 一、手始めに**高血圧**から治しましょう
 - 二、**糖尿病**放っておいたら悔い残る
 - 三、**不整脈**見つかれば次第すぐ受診
 - 四、予防には**タバコ**を止める意志を持って
 - 五、**アルコール**控えめは薬過ぎれば毒
 - 六、高すぎる**コレステロール**も見逃すな
 - 七、お食事の**塩分・脂肪**控えめに
 - 八、体力に合った**運動**続けよう
 - 九、万病の引き金になる**太りすぎ**
 - 十、**脳卒中**起きたらすぐに病院へ
- 番外、**お薬**は勝手にやめずに相談を



毎年、健診を受けて確認を



(公益社団法人日本脳卒中協会)

《救急の備え》



脳卒中による命の危険を防ぎ、後遺症を軽くするには、一刻も早い治療が第一です。脳卒中では以下のような症状が起こります。

- 片方の手足・顔半分のまひ・しびれが起こる。
- ろれつが回らない、言葉が出ない。他人の言うことが理解できない。
- 片方の目が見えない、物が二つに見える、視野の半分が欠ける。
- 経験したことのない激しい頭痛がする。
- 力はあるのに立てない、歩けない、フラフラする。



わずかな症状でも放置せずに、すぐに病院へ!

鹿児島県庁ホームページより



かぼちゃの温サラダ



(材料) 2人分

かぼちゃ…120g オクラ…2本
マヨネーズ…少々 レタスマたはサラダ菜…2枚

(作り方)

- ①かぼちゃは 1.5cm 角に切り、オクラは 1.5cm の小口切りにする。
- ②かぼちゃとオクラを耐熱皿に並べてレンジで約 3 分半温め、マヨネーズと混ぜ合わせる
- ③皿にレタスを敷き、②を盛り付ける。

★減塩のコツ→マヨネーズを減らして、プレーンヨーグルトを混ぜ合わせるとさっぱりした味わいになり塩分もカットできます。

野菜の塩こんぶ和え

(材料) 4人分

にんじん…1/4本、大根…5cm、キャベツ…2~3枚
塩こんぶ…適量、白ごま…少々、かつお節…少々
ミニトマト…5~6個

(作り方)

- ①にんじん、大根は短冊切り、キャベツはざく切りにする。
- ②にんじん、大根を茹で火が通ったら、キャベツを茹でる。
- ③野菜がしんなりしたら、湯を切り塩こんぶで合える。
- ④③を器に盛り、白ごま、かつお節をふりかけてミニトマトを添える。

★減塩のコツ→塩こんぶの代わりに、ポン酢やシークワサーまたはレモン汁をかけてもおいしいです。

(1人分の栄養)	
エネルギー	149 k cal
蛋白質	2.7 g
脂質	5.0 g
炭水化物	24.8 g
食物繊維	2.9 g
塩分	1.1 g

はんだま入り大豆ごはん

大豆がアクセント
になり噛む回数も
アップ!



(1人分の栄養)	
エネルギー	312 k cal
蛋白質	15.0 g
脂質	7.9 g
炭水化物	43.0 g
食物繊維	4.8 g
塩分	0.5 g

(材料) 3人分

米…2カップ、 いる大豆…1/2カップ、 水…480cc、 にんじん…20g
はんだま(葉)…20g、 大根葉または小松菜…20g、 しらす…30g、
油揚げ…1枚、 だし昆布…5cm角

A[酒…大さじ1、薄口しょうゆ…小さじ1、塩…小さじ1]

(作り方)

- ①米は調理の30分前に洗い、いる大豆と一緒に水につけておく。
- ②にんじんとはんだまは小さく刻む。
- ③油揚げは油抜きをして、1cmくらいの大きさに切る。
- ④大根葉は茹でて絞る、小さく刻む。
- ⑤炊飯器に①~③とこんぶを入れ、Aを入れて炊く。
- ⑥炊き上がった④を混ぜ合わせる。

大根葉も捨てずに
有効活用



【調理のポイント】

いる大豆がない場合は、大豆の水煮をフライパンで炒ると香ばしくできます。

