

飯山北地区住民の皆さまの生涯健康生活の具現化を目指して「健康づくり推進委員会」を立ち上げて、食と運動についてコミュニティだよりに連載してきました。今回は、丸亀市が推奨している「健幸10か条」から下記に記載の3項目を北コミュニティとして重点的に推進していきます。この3項目が皆さまの日常生活において習慣化し、健康で笑顔で過ごせる地域を築きましょう。

第6回



健幸10か条

10か条続けて健康10(寿)命を延ばそう!

- 1(い) つもよりのんびりする日
- 6(無) 理なく体を動かす日
- 2(二) コチンStopの日
- 7(仲) 良くつながる日
- 3 食3つの器で食べる日
- 8(歯) みがきを忘れない日
- 4(事) 故から身を守る日
- 9(休) 肝日をとる日
- 5(ご) はんを楽しむ日
- 10(受) 診する日



健康課  
マスコット  
元気くん

丸亀市ではみなさんの健康づくりに取り組む「きっかけ」となるよう、健幸の日を設定しました。健幸の日には、みんなで日ごろの生活を振りかえり、できることから始めましょう!

平成29年度の飯山北地区では特に3項目を重点に取り組みます

- 3 3食3つの器で食べる日 ~バランスよく食べましょう~
- 6 (無) 理なく体を動かす日 ~自分のできる範囲で体を動かしましょう~
- 7 (仲) 良くつながる日 ~地域や人とのつながりを大切にしましょう~

3 (み) んなで 6 (無) 理なく 7 (長) 続き!



お魚ハンバーグ

材料 - 1人分 -

- ・ 鮭(水煮缶) 45g
- ・ 木綿豆腐 20g
- ・ 卵 1/2個
- ・ パン粉 5g(大さじ山盛り1)
- ・ サラダ油 大さじ1/2

《つけ合わせ》

- ・ ブロッコリー 20g
- ・ 長芋 10g
- ・ 人参 10g

- ・ 大根おろし 50g
- ・ ポン酢 小さじ1

普通のハンバーグ(合挽ミンチ)では、1人分421kcalですが、お魚ハンバーグでは、251kcalと4割カットできます。また、大根おろしとポン酢の和風ソースも、一般的なケチャップソースと比べてカロリーは半分です。一度おためし下さい。

こんにちは、食生活改善推進員です。肥満を防ぐ食事のポイントとして、調理と素材の工夫でエネルギーをコントロールすることが大切です。けれども、極端にカロリーをダウンさせて寂しい食卓になるのも考えものですね。いつもの献立をちょっと工夫して、健康的な食事を心がけましょう。

ー調理法ー

- ① ボウル(ビニール袋)に鮭・木綿豆腐・卵・パン粉を入れ、豆腐の白さが見えなくなるくらいまでよく混ぜ合わせ、小判型にする。
- ② フライパンを温めて油を引き、中火で①の両面に焼き色がつくまで焼く。
- ③ 野菜は同じ大きさに切り、それぞれ熱湯で柔らかくゆでる。
- ④ ②を皿に盛り、大根おろしをのせ③の野菜を添えて、食べる直前にポン酢をかける。



受講生  
募集

男性料理教室

2年目を迎えた「桃の里健康づくり」事業は「飯山北地区住民の主体的な健康づくりと地域福祉の向上」を図る目的で活動を展開しています。

昨年度、実施しました男性料理教室を今年度も右記の要領で開催いたします。お孫さんやご家族に料理をつくり喜ばれてみませんか?

意外と鼻高になれますよ!

開催場所: 飯山総合学習センター  
飯山町西坂元547-1 TEL 98-3319

開催日 : 6月9日(金) 9:30~  
9月8日(金) 9:30~  
12月8日(金) 9:30~  
3月9日(金) 9:30~

費用 : 1回/500円

募集人員: 20名(先着)

申込先 : 飯山北コミュニティ  
TEL 98-6595 FAX 98-3352