

# 「までいでマメな健康&栄養講座」

今年は連日猛暑が続き大変な夏でしたが体調はいかがですか？

年々、高血圧や高脂血症、糖尿病等要指導及び要医療該当者が増加しています。村では重症化予防と医療費適正化のために、健診結果説明会や各種健康教室を開催して、健康の意識付けと生活習慣改善を図って行きます。健康で元気に過ごすためには、バランスのとれた食事が一番です。今月から村の健康づくりの取り組み等を掲載してまいりますので、是非、ご活用下さい。

## 「食の学習会」開講

食生活改善推進員（食を考える会）養成講座も兼ねた食の学習会第1回教室が開催されました。この教室は、各種健康食調理実習や運動、生活習慣病予防方法を学びながら、家庭や地域に健康づくりを普及して行くことを目的としています。教室では健康増進計画とバランス食について学び、その後、村で推進している大豆と旬の野菜を使った減塩食実習を行い塩分量と健康を意識することの大切さを確認しました。

今後も様々な内容で教室を予定しています。どなたでも受講できますので、お気軽にご参加下さい。日程は随時広報「お知らせ版」のこよみ欄でお知らせします。

## 旬の野菜と大豆で元気回復！

夏バテは夏の疲れがあらわれる夏の終わり頃から秋口にかけて症状がひどくなりがちです。食欲がなくあっさりしたものを食べていると栄養バランスが崩れて、ますます重症化してしまいます。旬の野菜や大豆には疲れを回復させる働きがあるので、メニューに豆腐や卵、魚、肉を組み合わせると栄養を補いましょう。主な野菜の効能は次のとおりです。

### ◆野菜の効能◆

- きゅうり 利尿作用、余分な熱と塩分をとる。
- ピーマン 血をサラサラにする。
- トマト 食欲増進、余分な熱をとる。血圧下げる。
- なす 余分な熱をとる、血行改善、化膿やハレを治す。
- いんげん 疲労回復。食物繊維でお腹の調子を整える。
- かぼちゃ 免疫力アップ、血管強化、美肌や老化防止。
- 大豆 健康な体を作る、歯や骨を強くする、消化を助ける。血圧とコレステロール低下、更年期症状の緩和



### 【元気回復メニュー】

#### ◇大豆入り肉団子の夏野菜酢豚



- ・市販の素よりカロリーと塩分を半分に減らせます。
- ・酢と生姜、ゴマ油で薄味をカバーしてくれます。

### 【材料と作り方】 1人分 290kcal、塩分 2g

- ①乾燥大豆を一晩水に浸して戻してからゆでてみじん切りする。→「顆粒大豆」
- ②人参、玉ねぎ、ピーマン、きゅうり、なす等の野菜を食べやすく切る。生姜少々はみじん切り。家にある野菜は何でもOK
- ③鍋に人参と玉ねぎとそれが浸る位の水を入れ煮る。豚ひき肉に顆粒大豆と豆腐（肉の1/3量）と生姜のみじん切り、片栗粉、塩こしょうを混ぜて肉団子作る。袋で混ぜて絞り出しても良い。
- ④人参が煮えたら肉団子と残りの野菜も入れる。しょうゆ、砂糖、酢、ケチャップで味付けし、水溶き片栗粉でトロミをつけ、最後にゴマ油少々を加えて仕上げる。

## 91歳以上の長寿のみなさん

（敬称略）

男		年齢	女	
氏名	行政区		氏名	行政区
大久保 文雄	宮内	101		
		100	庄司 サキ	伊丹沢
永井 敬治郎	伊丹沢	99		
菅野 健蔵	比曾			
		98	大和田 ツマ	伊丹沢
高野 久次郎	関沢	97	松田 マチノ	深谷
石井 英雄	飯樋町		高木 クノ	大倉
木幡 常治	小宮	96	菊池 ハナイ	草野
			佐藤 マツイ	伊丹沢
			細川 マツ	上飯樋
			高橋 フヂヨ	比曾
			佐藤 サツヨ	関根・松塚
			佐藤 ワキ	二枚橋・須萱
高野 政見	八木沢・芦原	95	三浦 キミ	伊丹沢
			永井 ミツ子	伊丹沢
			佐藤 キヨ	伊丹沢
			古川 ハナ	小宮
			菅野 フミ	佐須
大久保 勝美	大倉	94	佐藤 ナツイ	草野
			木幡 ナツイ	伊丹沢
			佐藤 幸子	伊丹沢
			古川 トミ子	伊丹沢
			高橋 トミ	佐須
			北山 ヨシイ	飯樋町
			鳴原 ミユキ	長泥
鈴木 孝吉	草野	93	山田 フヨノ	伊丹沢
			高橋 カラル	伊丹沢
			木幡 四	伊丹沢
			大和田 ウメ	伊丹沢
			本田 トノ	伊丹沢
			鳴原 フカノ	長泥
			菅野 秀子	藤平
大和田 六郎	伊丹沢	92	只野 アサヲ	伊丹沢
齋藤 金男	八木沢・芦原		横山 マツエ	伊丹沢
高野 一郎	前田		菅野 菊栄	伊丹沢
			石黒 ミヨシ	八木沢・芦原
			高野 トシイ	大倉
			菅野 アサヨ	佐須
			大東 春子	宮内
			齋藤 ハルイ	飯樋町
			菅野 ツルノ	比曾
			中島 タケヨ	比曾
		高橋 スギノ	関根・松塚	
		井上 ブン	前田	
菊地 久重	伊丹沢	91	藤田 キヨノ	伊丹沢
佐藤 金光	伊丹沢		佐藤 菊美	伊丹沢
長井 喜之怡	関沢		小泉 チヨ	伊丹沢
星 政見	八木沢・芦原		庄司 マツイ	関沢
大久保 満	宮内		大久保 コト	小宮
齋藤 春夫	大久保・外内		菅野 ルイ	比曾
森 正夫	上飯樋		高橋 イツミ	長泥
佐藤 清蔵	二枚橋・須萱		青田 キイ	前田

※平成22年9月1日現在（年齢基準日：平成22年4月1日）



## 9月19日は「飯館村敬老会」

当日は各地区から村は、飯館村の発展に貢献されてきた皆さんの長寿をお祝いする「敬老会」を9月19日（日）に飯館中学校体育館で行います。対象となる方は4月1日現在75歳以上の方で8月31日現在1124人です。

会場までの送迎バスを運行します（バス運行表は今回の「お知らせ版」裏面に掲載しています）。敬老会の詳しい内容は、健康福祉課福祉係（☎421620）へお問い合わせください。



▲昨年の敬老会のようす