



星ふるまち

ヘルスメイト

編集発行：下松市食生活改善推進協議会

—37号—

下松市防災訓練に参加しました！

元旦に起きた能登半島地震で、今もなお多数の方が厳しい避難生活を余儀なくされています。被災地の復興を願っております。

3月9日に下松市防災訓練が中村総合福祉センターで行われました。食生活改善推進員は、汁物とα化米の炊き出し訓練に参加しました。約250名の参加があり改めて日頃からの備え・訓練の大切さを感じました。



防災用炊き出しみそ汁

【材料4人分】

高野豆腐	10g
大根	60g
さつまいも	60g
玉ねぎ	40g
にんじん	20g
カットわかめ	2g
干し椎茸	2g
ねぎ	4g
顆粒和風だし	3g (小さじ1)
麦みそ	24g (小さじ4)
水	600ml (カップ3)

- ① 大根、にんじんは皮をむいていちょう切り、玉ねぎは縦半分に切って薄切りにする。
- ② さつまいもはよく洗い、いちょう切りにする。水にさらした後、水気を切っておく。高野豆腐は水で戻した後、軽くしぼり食べやすい大きさに切る。
- ③ 鍋に干し椎茸と水(600ml)を入れる。干し椎茸がもどいたら細切りにする。もどした汁に①と顆粒和風だしを加え火にかける。
- ④ ③の具に火が通ったら、②を加えてさらに煮る。カットわかめを入れ、火を止めみそを溶き、小口切りにしたねぎを散らす。



下松市食生活改善推進員考案

防災

中国・四国ブロック研修会

令和6年1月10日・11日、香川県高松市の香川国際会議場でありました。山口県から6名が参加しました。

一日目、東讃保険所長の「香川県における健康づくりの取り組み」について講演がありました。

- *魚・小魚、野菜、海藻、大豆・大豆製品を良く食べる
- *塩分を控える
- *よく体を動かす

このような生活習慣がある村は長寿者が多いそうです。

二日目、「私たちの地域組織活動」で、香川県、岡山県、広島県、島根県の発表がありました。日本食生活協会田中会長が、戦後の一台のキッチンカーから始まって今の食推の活動につながっている。「健康づくり」と「地域づくり」の二刀流で健康寿命延伸に向けて、きょういく（今日行くところ）と、きょうよう（今日用事がある）で行きましよう。勉強させていただいた二日間でした。



豊井 清木 貴美子



ヘルスメイト交流研修会

10月19日ヘルスメイト交流研修会が山口県健康づくりセンターにて行われ、下松市からは3名参加しました。

食推の活動として、県から委託されている「健幸食生活推進プロジェクト事業」の説明がありました。中学生から働く世代の若者を対象に郷土料理を活用した、減塩習慣や適切な野菜摂取量の定着や実践につなげることを目的として教室を実施するよう指示がありました。



さらに、「止まっていた活動を楽しく再開するために」のテーマに沿ってグループ討議が行われました。会員同士のコミュニケーションが大事。新会員を増やすには楽しく活動している姿を見せる。高齢の会員も増えてきたので地区を超えて助け合う必要がある。などの意見が出ました。

他市の会員と交流できて良い勉強になりました。

中央A 網本 公子

あ

と

が

き

コロナ禍の制限緩和で調理実習や会食も出来るようになり、チーム活動・地区活動等充実した年になりました。また、生涯学習支援事業「出前講座」に登録したところ、2件の講座依頼がありました。

令和6年度も力を合わせて、出来るときに、出来る人が、無理せず楽しく活動していきましょう。

編集委員

（令和5年度）

清木 貴美子 合田 弘子 松村 美代子
福田 順子 岡藤 好恵 弘中 薫枝

全世代に広げよう健康寿命延伸プロジェクト

高齢世代



シニアカフェ・柳ゆうゆうサロン
ほしらんど R5.7.21

若者世代



山口県立華陵高等学校
R5.10.27

働き世代



保健センター
R6.1.24

健幸食生活推進プロジェクト事業



保健センター R5.8.9



くだまつ減塩教室



保健センター R5.10.25



食育啓発 ～アクアピアこいじ展示



アクアピアこいじ R5.10.17～10.24



おやこの食育教室



保健センター R5.11.5



和風たまねぎドレッシング

- ☆材料（作りやすい量）
- たまねぎ 1/4 個（50g 程度）
 - ポン酢 大さじ 2
 - かつお節 2g
 - オリーブオイル 大さじ 2
 - 砂糖 大さじ 1
 - 塩 一つまみ（1g）

☆作り方

- ① たまねぎは皮をむき、みじん切りにして耐熱容器に入れ、レンジで透明になるまで加熱する。
（たまねぎの量によって加熱時間が変わります）
- ② ①に調味料をすべて入れ、しっかり混ぜ合わせる。

下松市食生活改善推進員考案

福祉健康まつり

R5.12.3



4年ぶりに、福祉健康まつりが開催されました。調味料に含まれる塩分クイズや野菜を食べようブースでは、緑黄色野菜・淡色野菜クイズをおこないました。たくさんの方が来られ大盛況でした。



くだまつ笠戸島アイランドトレイル 2024

R6.2.4



参加者の方に☆星の子スープを提供し、喜ばれました！

星の子スープ



■作り方■

■材料（4人分）■

しめじ	20g
えのき	20g
しいたけ	20g
鶏肉	40g
にんじん	20g（1/4～1/3本）
れんこん	20g（1/5～1/4節）
ごぼう	40g（1/4本）

（ ）内は、おおよその量です

里芋	40g
ねぎ	20g
油揚げ	8g
油	小さじ1
煮干しだし	3カップ（煮干し 20g）
麦みそ	20g（大さじ1強）

- ① しめじとえのきは、いしづきを取り、小房に分ける。しいたけは、薄く切る。にんじんは薄く切り、星型の型で抜く。抜いた残りは粗くみじん切りにする。れんこんはいちょう切り、ごぼうは斜めに薄く切る。里芋は皮をむき、一口大に切る。ねぎは小口切りにする。油揚げは短冊に切る。鶏肉は、一口大に切る。
- ② 型を抜いたにんじんをゆでておく。
- ③ 鍋に油を熱し、鶏肉を炒め、れんこん、ごぼうを炒める。
- ④ だし汁、にんじん（星型の残り）、里芋、油揚げ、きのこの順に加え、火が通るまで煮る。
- ⑤ 火を止め、みそをとく。
- ⑥ 盛り付けて②とねぎを散らす。

下松市食生活改善推進員考案

