



食育だより



6月は食育月間です。毎月19日は「食育の日」です。

「食育」とは、様々な経験を通じて、「食」に関する知識と、バランスの良い「食」を選択する力を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことです。

食することは生きることであり、健全な身体と心を育むことにつながります。

「第3次健康さか21」では、食育推進の基本目標として、次の3つの目標を設定しています。

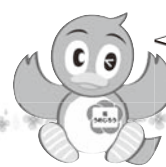
基本目標1：「食」で元気な体を育てましょう

基本目標2：「食」を楽しみましょう

基本目標3：「食」で豊かな心を育みましょう

健康的な食のあり方を考えるとともに、だれかと一緒に食事や料理をしたり、食べものの収穫を体験したり、季節や地域の料理を味わったりするなど、「食育月間」や「食育の日」をきっかけに、普段の食生活を見直し、できることから始めてみませんか。

電気やガスが使えない時に役立つ、カセットコンロとフライパン、乾物を使った炊き込みごはんを紹介します。



毎月19日は
「食育の日」！
6月19日は家族一緒にご飯を食べよう。

☆小えびとワカメの炊き込みごはん <作り方>

材料	4人分
無洗米	2合
水(ペットボトル)	350ml
白だし	大さじ3
小えび	大さじ4
ワカメ(乾燥)	大さじ2
白ごま	大さじ2

一人分263kcal 塩分1.3g



- ① フライパンに無洗米と水を入れ、30分以上吸水させる。
- ② ①に白だしを加えて混ぜ合わせ、米の上に小えびをのせてふたをする。
- ③ フライパンをカセットコンロにのせて火をつけ、沸騰するまで強火で加熱する。
- ④ 沸騰したら弱火にして10分加熱し、さっとふたを開けてワカメを加え、すぐにふたをする。
- ⑤ 気泡が落ち着いてきたら強火にして1分加熱をして火をとめ、そのまま10分蒸らす。
- ⑥ ⑤に白ごまを加えてさっくり混ぜ合わせる。

災害時を想定してワカメは乾燥のまま使っています。平時はワカメを水で戻して、ごはんを蒸らした後に加えて混ぜ合わせます。

6月の食生活改善推進員による健康料理教室

テーマ 「いざという時のために
～災害時に備えて～」

とき	ところ
6月17日(火) 10時～13時	横浜ふれあいセンター
6月19日(木) 10時～13時	小屋浦ふれあいセンター
6月27日(金) 10時～12時	保健センター

<<献立>>

- ・小えびとワカメの炊き込みごはん(フライパン調理)
- ・麻婆高野豆腐(パッククッキング)
- ・切り干し大根と塩昆布のサラダ(ポリ袋調理)
- ・マッシュポテト
- ・ビスケットトリュフ(ポリ袋調理)

持参物 エプロン、三角巾、米75g、ハンドタオル
対象 どなたでも
申込み 保健センター ☎885-3131
3日前(土、日を除く)までにお申込みください。

動きやすい体で、毎日を楽しみましょう！

水中ウォーキング教室

この教室で期待できる事

- ① 膝・腰・^{せきぢゅう}脊柱などに治療歴や痛みがある方も有酸素運動が可能(注1)
- ② 体を動かす事が楽になる。
ぽっこりお腹・太ももの張り・下半身の冷えや姿勢改善など
- ③ 浮き棒やペットボトルを使った「筋トレ」や「リラクゼーション」の効果。



参加者の体験談・感想

- ・朝起きた時、睡眠による休養感の満足度が上がった。
- ・血液検査のデータが改善した。
- ・体を動かすのが楽になった。膝の痛みが減った。
- ・ウエストが細くなった。
- ・水中での動きは陸上での運動に役立つ事を実感した。

実施日：(全6回)

とき	7月			8月		
	16日 (水)	23日 (水)	30日 (水)	6日 (水)	19日 (火)	26日 (火)
時間	10時～12時					

申込み
保健センター
☎885-3131

★7月16日は、「体験日」です。1回だけの参加も可能です。

ところ B & G 海洋センタープール
※水プールです。気温や水温によっては室内運動になることもあります。

対象 おおむね40歳から75歳以下の方(定員20名)
(注1) 血圧や循環器系・整形外科の疾患のある方は、主治医の承諾が必要です。

持参物 水着・水泳帽・飲み物・タオル
(7/16は、室内履・運動しやすい服装もご持参ください。室内運動も行います。)

申込み 6月2日(月)から受付開始

6月1日から6月7日はHIV検査普及週間です

『HIV(エイズ)検査を受けてみんさい!!』

HIV(ヒト免疫不全ウイルス)に感染しても、早期に治療を開始することで、エイズの発症を遅らせ、今までと変わらない生活を送ることができます。早期発見には検査を受けることが大切です。自分自身と身近な大切な人を守るために、検査を受けましょう。(検査は無料です)

【広島県西部広島支所 HIV検査】
とき 6月3日(火)13時～15時
ところ 広島県西部保健所広島支所
(広島市中区基町10-52)
予約先 ☎513-5521 ※予約制
(1か月前から検査の前日までの受付)
検査は匿名で受け付けます。

【広島県エイズ日曜検査】
とき 毎月第3日曜日 13時～16時
(6月は第1・3日曜日)
ところ 県立広島病院内
予約先 広島県エイズホットライン
☎227-2355
※広島県内の指定された病院、クリニック等においても検査を実施しています。