

# 健康推進員になりませんか



みなさん健康推進員という名前をご存じですか？

健康推進員は「私たちの健康は私たちの手で」をキャッチフレーズに、地域において自らが健康な生活の実践者となり、健康に関する情報の発信役として健康づくりを広めてくださっている人です。

町では、地域の健康づくりのためにご活躍していただける「健康推進員」を募集します!! 平成27年度に健康推進員養成講座を受け、まずは、自分自身の健康を見直してみませんか。健康推進員養成講座は、運動や調理等の実習があり、健康づくりを体験的に学んでいただける内容です。

- 対象：健康づくりに関心のある方で、平成27年度 健康推進員養成講座（全講座8回開催予定）を受け、講座終了後、地域において健康づくりのための活動をしていただける方。
- 申し込み方法：お住まいの地区の区長さんを通じて、保健センターにお申し込みください。
- 締め切り：3月9日（月）まで

☆健康推進員の活動に興味を持たれた方、詳しいことをお知りになりたい方は、保健センターまでご連絡ください。

◆問い合わせ先  
保健センター ☎26574

## ヘルシークッキング

今回は、寒い時期におすすめのあたたかいお料理を2つ紹介します

### 鶏肉のみそ蒸し



#### 材料（4人分）

鶏もも肉1枚（250g）、さつまいも1本、れんこん1cmの輪切りを8枚、青ねぎ小口切り少々、A【みそ大さじ2、酒大さじ1/2、しょうゆ小さじ1/2、おろししょうが小さじ1/2、ごま油小さじ1、こしょう少々】

#### 作り方

- ① 鶏肉は皮を下にして筋を切るように浅く6〜7本切り込みを入れて3cm角くらいに切る。
- ② ボールにAを入れて混ぜ、鶏肉を入れてからめ、10分ほど置いて下味をつける。
- ③ さつまいもは皮のまま洗い、薄い乱切りして水でさっと洗い水気を切る。
- ④ れんこんは皮をむいて水でさっと洗い水気を切る。
- ⑤ 蒸し器に入る器にさつまいも、れんこんを敷き、鶏肉を一切れずつ全体にのせる。
- ⑥ 蒸し器に入れて、湯を沸騰させた下鍋にのせてふたをし、強火で15分ほど蒸し、青ねぎをちらす。

★1人分	エネルギー	281kcal
	たんぱく質	13.5g
	脂質	13.6g
	食塩相当量	1.3g

#### ポイント

蒸すだけで、いたって簡単。油や調味料も控えめで、ヘルシー。素材にしっかり下味をつけているので、蒸しあがったらそのまま美味しく食べられます。



健康推進員  
奥野 文子 さん  
(佐久良)

### ねぎのスープ



#### 材料（4人分）

白ねぎ2本（約150g）、青ねぎ2本（約70g）、玉ねぎ小半分（100g）、さつまいも100g、かぼちゃ少々、牛乳300cc、水200cc、塩少々、こしょう少々

#### 作り方

- ① 白ねぎ、青ねぎは1.5cmくらいに切る。玉ねぎは荒みじん切り、さつまいもは2mm程度のいちょう切りにする。
- ② ①の材料を焦がさないように、玉ねぎ等がすぎ透るまで炒める。
- ③ 水を入れ、さつまいもがやわらかくなるまで煮る。
- ④ ③と牛乳をミキサーにかける。
- ⑤ ④を全部鍋に入れ、火にかけ、塩・こしょうで味を整える。
- ⑥ かぼちゃを千切りにして炒める。
- ⑦ ⑤のスープを器にいれ、⑥を浮かせる。

★1人分	エネルギー	190kcal
	たんぱく質	3.7g
	脂質	3.1g
	食塩相当量	0.6g

#### ポイント

ねぎは薬味として使われることが多い野菜ですが、栄養価が高く、体を温める効果があります。あえてこさず、粒を残して食べるスープにしました。一杯でお腹もふくれ、栄養満点。



健康推進員  
八木 恵子 さん  
(佐久良)