

地域の健康づくり活動に参加しよう

元気の「わ」広め隊

食生活改善推進会、運動普及推進会、保健推進委員会の3つで構成される「元気の「わ」広め隊」。今回は、団体ごとの特色を生かしたさまざまな取り組みを紹介します。

食生活改善推進会

「おいしく食べる」

食生活改善推進会（ヘルスメイト）では、「野菜たっぷり」「塩分控えめ」「地産地消」などをモットーに、食を通じた健康づくりの輪を広げています。町内のイベントや健康教室などで健康食を紹介したり、一緒に調理したりしながら、おいしくて体が元気になる食事を紹介しています。

運動普及推進会

「体を動かす」

「楽しく続けられる健康体操を伝える」をモットーに活動する運動普及推進会（あいあいうみかめ）。健康教室などで、音楽にあわせて体を動かす健康体操を紹介しています。

保健推進委員会

「笑い、楽しむ」

「笑いと楽しさ」をモットーに、笑顔を通じた健康づくりを進め

ている保健推進委員会（楽健会）では、地域の皆さんを元気にする催しを企画しています。そのほか、健康教室などではレクリエーションや脳トレなどを参加者と一緒に楽しんでいます。

元気の「わ」広め隊養成講座に参加しませんか

団体の一員になってさまざまな活動に参加すると、健康づくりに

—受講生の声—

講座がきっかけで健康を意識するように



河江好子さん（公園通り東区）

私は昨年、養成講座を3コースとも受講しました。受講後は心身ともに健康な後期高齢者を目指して、「偏らない食事」「自分に合った適度な運動」「楽しく笑える日常」を強く意識して生活するようになりました。

現在は運動普及推進会と保健推進委員会に入会し、活動を始めたところです。これからも健康づくりのための取り組みを続け、毎日を元気に楽しく過ごしたいです。



▲みんなで楽しく健康づくり!

役立つ知識や技術を学べるほか、ご家族や周りの人の健康づくりをサポートできるようにあります。活動に興味がある人は、5月から開講する「元気の「わ」広め隊養成講座」にぜひ参加してください。皆さんの力で、笑顔があふれる元気な町づくりを一緒に進めませんか。※講座の内容と日程は広報おかがき4月号でお知らせします。

ヘルシークッキング

No. 332 ～旬の魚を使った料理～

さわらのオープン焼き

2人分の材料

- さわら2切れ
- にんにく 1/2 かけ
- ローリエ1枚
- オリーブ油大さじ1
- エリンギ 2/3 パック
- しめじ 2/3 パック
- 塩・こしょう各少量



- ミニトマト4個
- パセリ適量

作り方

- ①オープンに 200℃に加熱しておく。

- ②さわらをキッチンペーパーで押さえ、余分な水分を取る。
- ③にんにくは薄切り、エリンギは長さを半分にして縦に4分割、しめじは石づきを除いて小房に分ける。
- ④天板にアルミホイルかクッキングシートを敷き、オリーブ油を塗る。
- ⑤④にさわらを並べ、にんにく・ローリエをのせる。空いた場所にトマトときのこを並べ、塩こしょうをしてオリーブ油を回しかける。
- ⑥①で⑤を 10 分くらい焼いたら器に盛り、パセリを散らす。

1人分の主な栄養価

エネルギー182kcal、たんぱく質17g、脂質9.3g、食塩0.2g

監修 岡垣町食生活改善推進会（ヘルスメイトの会）