

「元気の『わ』広め隊」

進めよう！岡垣町の健康づくり10カ条
第10条 地域の健康づくりに参加しよう

町では「みんなで楽しく広げよう元気の『わ』！」をキャッチフレーズに、健康づくりの取り組みを進めています。今回は元気の『わ』広め隊」で活動している3つの団体に話を聞きました。

「運動」で元気はつらつ

健康増進、体力維持を運動面からサポート。会員自身が楽しく元気に過ごしつつ、「地域の人と一緒に音楽に合わせて体を動かそう」をモットーに活動しています。

会の愛称は「あいあいうみがめ」。町のイベントや健康教室で参加者と一緒にリズムに合わせて楽しく体操をしています。参加者からの「楽しかった」の声を励みにしています。



運動普及推進会
つぎまた 月俣 洋子さん

「食」を通じて健康に

食生活改善推進会は「私たちの健康は、私たちの手で」を合言葉に、自分や家族、地域の食生活の改善と健康なまちづくりに努

めています。

イベントや健康教室で健康食を提供したり、料理教室で「野菜たっぷり」、「塩分控えめ」、「地産地消」、「郷土料理の継承」を伝えたりしています。たくさんの方に喜んでいただいで、とてもやりがいを感じています。



食生活改善推進会
いわさき 喜久子さん

健康づくりは楽しく

元気になる催しの企画や健康づくりの情報を多くの人に伝える活動をしています。

「楽健会」という愛称で笑いと楽しさを大切に、自分たちが学んだ健康づくりを地域に広げています。「地域で健康づくりを広げよう」をスローガンに、これからも皆さんと一緒に楽しい健康活動を

広めていきたいと思っています。



保健推進委員会
おおむら なるお 成雄さん

参加しよう！元気の『わ』広め隊

「元気の『わ』広め隊」は養成講座を修了した会員で構成されています。興味のある団体に準会員として加入し、活動に参加しながら一定の養成課程を修了すると、正会員（修了生）になります。健康づくりに役立つ知識や技術を学び、家族や周りの人の健康づくりをサポートできるように活動を始めてみませんか。

町全体に「元気の『わ』」を広めるために皆さんの力が必要です。笑顔あふれる町づくりを一緒に進めましょう。
※「元気の『わ』広め隊」への参加申し込みは9ページをご覧ください。



ヘルシー クッキング

No. 344 ～身体を温めて風邪予防～

白菜たっぷり麻婆豆腐

2人分の材料

●木綿豆腐 160g ●白菜 100g ●生姜 4g ●サラダ油 小さじ1 ●豚ひき肉 80g ●水溶き片栗粉 大さじ1 ●小ねぎ 1g

A：濃口しょうゆ 小さじ1と1/3、料理酒 大さじ1弱、米みそ 小さじ2、砂糖 小さじ1、みりん 小さじ2/3



作り方

①水切りした豆腐を2cm角の角切りにする。

- ②白菜をざく切りに、生姜は千切りにする。
- ③鍋にサラダ油を熱し、生姜を炒める。香りがしてきたら、豚ひき肉・白菜を炒める。肉の色が変わったらAを入れる。
- ④白菜に火が通ったら、豆腐を入れて少し煮る。
- ⑤水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑥皿に盛り、小ねぎを散らす。

1人分の主な栄養価

エネルギー217kcal、たんぱく質14.2g、食塩相当量1.3g

監修 岡垣町食生活改善推進会（ヘルスメイトの会）