

## 佐渡市健康推進協議会 新穂支部

## 活動 紹介

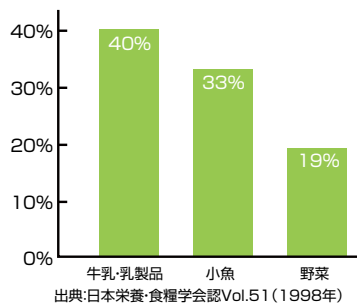
新穂支部は現在 21 人で「楽しく、無理せず、ぼちぼちと！」をスローガンに活動しています。内容としては、新穂サロンや新穂はつらつ教室で手作りおやつを提供し、食育カルタや紙芝居などで楽しく過ごす活動をしています。その他、新穂女性団体連絡協議会にも参加し、古紙回収事業、花いっぱい運動など、健推の活動だけでなく、他の団体と交流をすることで地域を元気にしようがんばっています。















## カルシウムとれていますか？

カルシウムは腸で吸収されますが、すべてが吸収されるわけではなく、食品によって吸収率が異なります。ビタミンDやたんぱく質などがカルシウムの吸収を助けるので、これらの栄養素を多く含むシイタケなどのきのこ類や卵、サケやサンマなどと一緒に食べると効果的です。

また、これらの食品をとることの他に、屋外で適度な運動をすることが、丈夫な骨を作るポイントになります。



### いろいろな食品を組み合わせるとりましょう

 ヨーグルト 100gで 120mg	 チーズ 1個で 150mg	 ししゃも 2尾で 130mg	 煮干し 5尾で 220mg	 小松菜 50gで 85mg	 味付け海苔 5枚で 3.6mg
 牛乳 1本で 220mg	 ひじき 10gで 140mg	 大豆水煮 20gで 18mg	 納豆 1パックで 40.5mg	 乾燥わかめ 1gで 10mg	 切干大根 10gで 57mg

## 「骨・いきいき・健康教室」のご案内

日時 7月25日(金) 午前9時～午後1時(予定)  
会場 トキのむら元気館 内容 講話と調理実習  
募集定員 20人(先着順) 参加費 100円  
申込期限 7月17日(休)  
お申し込み・お問い合わせ  
市役所市民生活課 健康推進室 ☎63-3115

## シリーズ 食を通して

4

## 佐渡を元気に!

残したい  
佐渡の郷土料理

## どじょう汁

材料(4人分)

たけのこ:60g、ごぼう:100g、玉ねぎ:中1個、なす:1個、じゃがいも:大1個、大葉:10枚、梅干し:4個、さやえんどう:80g、どじょう:2合(300g)、水:3リットル、そうめん(干):100g、木綿豆腐:半丁、酒:200cc、しょうゆ:50cc



夏バテ予防に!

作り方

- ①どじょうの水を切り、鍋に入れる。
- ②落とし蓋をし、酒200ccを入れたら、すぐに蓋をする。
- ③どじょうが酔っぱらって動かなくなったら、強火で煮る。(どじょうが嫌な人はつぶしてもよい)
- ④酒が沸騰し、どじょうがUの字に曲がってきたら、水と梅干しを入れ、蓋をして強火で煮る。
- ⑤沸騰したら、ささがきにしてごぼうと縦半分にした薄切りのたけのこを入れる。
- ⑥ごぼうが半分くらい柔らかくなったら、2cm角のじゃがいもと薄切りの玉ねぎを入れる。
- ⑦じゃがいもが柔らかくなったら、さやえんどうとなすを入れる。
- ⑧なすが煮えたら、豆腐をさいの目に切り入れる。
- ⑨沸騰したら、しょうゆで味付けする。
- ⑩硬めに茹でたそうめんを入れる。
- ⑪器に盛り、お好みで大葉の千切りをのせてできあがり。

## 花時計等花苗植栽ボランティア活動

「花時計」を要とした花の街作りは、生き生き塾を中心に、官民各組織、団体に構成された「佐渡市花時計等管理運営委員会」により進められています。今年で16年目になる花街道の一斉植栽に、金井小学校、金井中学校から大勢の生徒がボランティアとして参加しました。この日植えた花苗は、佐渡総合高校の生徒が丹精こめて育てたマリーゴールドでした。

