

佐渡市健康推進協議会小木支部 活動紹介

—自分達が元気に、そして家族や地域が元気になる活動を目指して—

小木支部は現在34人、地域の人とコミュニケーションをはかり、元気のおすそわけをしています。月1回の「つくしサロン」では、赤ちゃんからママさん、お年寄りとの世代間交流。手作りの大型紙芝居を使った小学校での食育指導。その他、地区芸祭での認知症劇、敬老会等地域イベントでの歌や踊りの発表など、会員みんなで楽しく活躍しています。



シリーズ 食を通して 5 佐渡を元気に!

残したい 佐渡の郷土料理 たいごろ

材料(約20個分)

うるち米粉:400g
もち米粉:600g
あんこ:600g
かやの葉:約100枚
片栗粉:少々・ひも



作り方

- ①あんこは20～30gに丸める。
- ②かやはよく洗い水気をきる。
- ③米粉をよく混ぜてこねる。耳たぶくらいの柔らかさにして40～50gにする。
- ④団子を平らにのばし、あんこを包み、緩やかな三角形にする。
団子の表面にハケで片栗粉を薄くまぶす。
- ⑤かや4・5枚を隙間がないように手のひらに並べ、その上にあんこを包んだ団子をのせ、さらに団子の周囲をぐるりと1枚のかやで包み込む。
- ⑥かやの半分を手前に折り返しひとつにして、ひもで結ぶ。
結び目から3cmくらいで切る。
- ⑦蒸し器で20分蒸してでき上がり。

熱中症に気をつけましょう

熱中症とは、暑さの中で生じる障害の総称です。

熱中症になると、全身がだるくなったり、めまいや吐き気、おう吐、頭痛などを起こしたり、重症では死亡に至ることもあります。



熱中症予防のため上手に水分補給をしましょう

◆夏に欠かせない水分補給

暑い時期の水分のとり方

- ・のどがかわく前や汗をかいた後
- ・スポーツ活動時はこまめに
- ・入浴の前後
- ・就寝前



◆熱中症を予防する食べもの

カリウム (熱中症の回復に影響を与える)

そら豆、ひじき、じゃがいも、バナナなど

ビタミンB1 (不足すると疲れやすくなります)

豚肉、うなぎ、枝豆、大豆など

クエン酸 (疲労回復・老化防止)

梅干し、レモン、食酢、黒酢など

水分補給に適した飲みものは?

日常的には水や麦茶、ほうじ茶などがおすすめです。水分は汁ものをはじめ、ご飯やおかずにも含まれているので、3度の食事からもかなりの量をとることができます。特に汗をかいた時は、みそ汁やスープ類などの汁物からナトリウムなどのミネラル補給をしましょう。甘いジュースはエネルギー量が高く、糖分を多くとることになるので、飲みすぎないように注意しましょう。

献血にご協力ください!

下記の日程で佐渡に献血バスが来ます。一番身近なボランティア、愛の献血にご協力ください。

日	受付時間	会場
9月3日(水)	9:30～11:00	相川地区：佐渡地域振興局 (佐渡保健所)
	13:00～15:30	相川地区：佐州お～やり館
9月4日(木)	13:00～15:30	新穂地区：佐渡地域振興局 (農地庁舎)
9月5日(金)	9:00～11:00	佐和田地区：佐渡中央会館
	13:00～14:00	両津地区：両津地区公民館

お問い合わせ 市役所市民生活課 健康推進室 健康増進係 ☎63-3115