

## 佐渡市健康推進協議会佐和田支部 活動紹介

『笑顔で楽しく若返り!』をテーマに、現在男性2人、女性42人、計44人で活動をしています。

写真の中のゴリラさんは、佐和田支部の劇団『さどもん座』が行うエプロンシアターのひとつで、好き嫌いなく食べることや、歯を大切にすることなどを保育園等で伝えています。ゴリラさんはとても人気で、子どもたちの喜ぶ顔は、私たちの活動の励みになっています。また、10月から2月には、健康学習会や男性向けの料理教室である『Men's キッチン』なども開催しています。

これからも地域がますます元気になるように、笑顔で楽しく活動していきたいです!!



## シリーズ 食を通して 佐渡を元気に! 6

### 残したい 佐渡の郷土料理 豆腐寄せ

材料  
寒天:1本  
水:500cc  
豆腐:1丁  
(多い方がおいしい)  
砂糖:140g  
作り方  
下準備



- 寒天をたっぷりの水に15分位浸し、おし洗いする。
- ①下準備した寒天を小さくちぎり固くしぼる。
  - ②分量の水で煮溶かす。(このとき砂糖を同時に入れると寒天が溶けないので注意)
  - ③寒天が良く溶けたら、分量の砂糖を入れ、かき混ぜながら5分位煮る。
  - ④豆腐は水切りし、小さくさいの目に切っておく。
  - ⑤の中に豆腐を入れ、ふきこぼれないようかき混ぜながら10分煮る。
  - ⑥パットをあらかじめ水でぬらしておき、④を流し入れ、表面が固まるまで動かさないようにして冷ます。
  - ⑥固まったら適当な大きさに切る。

## にいがた減塩ルネサンス運動 9月は健康増進普及月間です

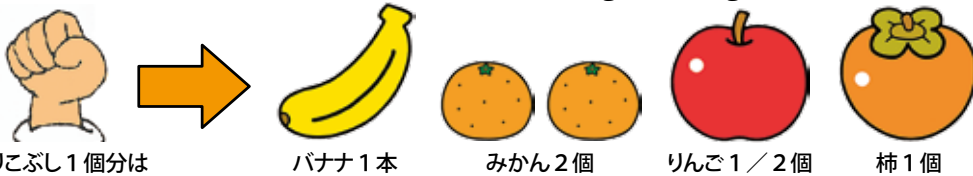
### 果物で減塩効果!

あなたは、**毎日果物**を食べていますか?

高血圧予防には、適塩の食生活はもちろんですが、野菜や果物に多く含まれるカリウムは、体内の余分なナトリウムの排泄を促し、**減塩効果**を高めます。

### 1日にどれくらい摂ればよいのでしょうか?

1日に必要な果物の量は、握りこぶし1個分(150g~200g)が適量です。



握りこぶし1個分は

バナナ1本

みかん2個

りんご1/2個

柿1個

果物は  
1日1個  
とりましょう

果物がおいしい季節です。佐渡産の果物を食べましょう。

## 高齢者宅無料点検訪問 (後援 経済産業省・消費者庁)

新潟県電機商業組合では、高齢者世帯を対象に「電気の無料点検訪問」を実施しています。「あなたのまちの電気屋さん」が、社会貢献の一環として行っているものです。電気器具や配線などを無料点検します。希望する方は、組合加盟店か県電機商業組合佐渡支部にご連絡ください。

「電気と安心・安全な暮らしサポーター」の黄色いジャンパーを着て、組合加盟店が訪問します。(点検訪問時に家電製品などを販売することはありません。)

対象 高齢者単身または高齢者のみの世帯 期間 10月末まで

訪問の内容 ①リコール品(無料修理・回収の対象品)の発掘、②電気器具等の安全使用についての啓発、③悩み、困りごとなどの生の声をお聞きします。

お申し込み・お問い合わせ

新潟県電機商業組合 佐渡支部長 近藤(有)コンドーシステム ☎57-3638

