

佐渡市健康推進協議会

毎年、10月から3月にかけて、佐渡市内の各集落で健康学習会を開催しています。今年度は、昨年度の155会場から162会場に増え、約2,400人の参加がありました。「認知症のリスクを下げる食事」をテーマにした“エクサ丼”の調理実習を行いました。メニューは、厚揚げの酢豚風、青菜と切干大根のごまあえ、大根入り味噌チーズお好み焼きで、住民と一緒に作り、1つの器に盛って食べました。

平成27年度 地区別健康学習会献立

—認知症のリスクを下げる食事—



- 1 厚揚げの酢豚風 (主菜)
2 青菜と切干大根のごまあえ (副菜)
3 大根入り味噌チーズお好み焼き (副菜)

エクサ丼は、脳と身体に良い食事がひと目でわかる簡単どんぶりメニューです。また、佐渡産食材を使い、簡単に作れます。野菜は1日に必要な量の1/3がとれ、塩分は控えめです。糖尿

病、高血圧、肥満、脂質異常などの生活習慣病予防に役立ちます。

3 大根入り味噌チーズお好み焼き (副菜) の紹介

(1人分栄養量 エネルギー:101kcal、たんぱく質:3.1g、脂質:3.9g、カルシウム:58mg、食塩:0.6g)

材料 (4人分) 大根:100g、にんじん:30g、スライスチーズ:1枚、万能ねぎ:少々、乾燥ひじき:4g、お好み焼き粉:50g、卵:1/2個、水:50cc、味噌:小さじ1、サラダ油:適量

作り方

- ① 大根とにんじんはせん切りにする。スライスチーズはさいの目に切る。万能ねぎは小口切りにする。乾燥ひじきは水で戻してザルに上げ、水気を切っておく。
- ② ボウルにお好み焼き粉、卵、水を入れて泡だて器でだまがなくなるまでよく混ぜ、味噌を加えて混ぜる。
- ③ ②に①を加えて混ぜる。
- ④ フライパンにサラダ油をひき、③の生地を入れ中火で焼く(フライパンの大きさに合わせて、数回に分けて焼いてもよい。)こんがりとした色がつくまで焼き、裏返して蓋をし、蒸し焼きにする。

※詳しい作り方は、市役所市民生活課健康推進室(☎63-3115)にありますのでご希望の方はお越しください。

参加者の声

- 1つの器にいろいろな味が入っていて野菜がたっぷりとれて良かった。
- 家にあるもので、簡単に作れて良かった。
- 高齢者の大切な心構えをユーモアの中にいろいろ教えてもらえ、やる気を起こさせる教室でした。
- 色彩豊かで目でも楽しめた。

健康推進員の声

- 普段交流のない年代が集まり、楽しく過ごす良い機会です。
- 声掛けを頑張ったので、昨年よりさらにたくさんの方に参加してもらえて良かった。
- 男性の参加も増え、教室がきっかけで、家でも調理をするようになったようだ。

第20回「おいらん道中」桜まつりを開催します



羽茂の春の恒例行事「おいらん道中in桜まつり」が、今年も盛大に開催されます。豪華絢爛な衣装をまとった花魁3人が、可愛く着飾った子どもたちと桜並木を練り歩きます。

芸能ステージや屋台も出て、春の一日を楽しんでいただけます。

日時 4月17日(日)

午前10時～午後4時

桜まつり 午前10時～午後3時

・芸能ステージ(舞踊、よきこい、フラダンス等)

・屋台(青年会、婦人会、地元の有志)

おいらん道中 午後3時～4時

・羽茂農村環境改善センターをスタートして、小学校の桜並木を練り歩きます。桜並木通りでは「外八文字歩き」を披露します。

お問い合わせ

羽茂商工会 ☎88-2160

風間美容室 ☎88-2352