

こんにちは！保健推進委員です

任期：平成28年4月～平成30年3月

健康づくりのお世話役

現在、稚内市では各町内会長から推薦を受けた105名の保健推進委員が活動しています。地区の赤ちゃんからお年寄りまで、より健康で明るい生活を送れるようお手伝いをする、市と皆さんのパイプ役です。

私たち保健推進委員は自分の健康、家族の健康、さらに地域の健康づくりにつとめます。

保健推進委員の役割

- ★健康に関する講演会や、各種講演会へのお誘い。
- ★各種健診のお知らせとお誘いをします。
- ★病気の予防、健康増進を目的とした学習会や、各種講演会へのお誘いをします。
- ★町内会と協力して、保健学級などを開きます。
- ★けんこうライフ「ななかまど」を発行します。

町内会名	氏名	町内会名	氏名	町内会名	氏名	町内会名	氏名
はまなす	浅利 トヨ子 他1名	大黒三	佐々木 照江 川江 清美	南三	藤沢 百合子	上勇知	◆★南 文江
富岡	高松 時枝 網 慧子 品田 洋子 鳴海 諒子 竹内 郁子 ◆ 他1名	大黒二	宮原 和江 相原 真理	南二	岩城 悦子	下勇知	東原 貴代芳
萩見	◎★田原 加代子 納谷 禎子 畷谷 冴子 大泉 マサ子 八重垣 恵美子	大黒一	熊澤 英子 村山 紀美子	南一	渋谷 康子	更喜 苫内	豊川 真由美
朝日	阿部 芳三 熊谷 律子 ★佐々木 優子 湊 聰	末広	柳浦 孝子	中 央	相澤 奈々子	声 問	西沢 伊志子 矢部 洋子
栄	熊谷 智恵子 浅利 ミツ子 藤田 清子	緑1	●★川村 千寿子	北一	神谷 優理子	恵北	三引 弥生
潮見第二	青野 昇 奥瀬 初恵 中村 千恵子 上出 範子	緑第2	畑中 タマ子 山田 幸子 岡 キエ子	北二	佐久間 朋子	樺岡	小林 菜穂子
白樺	越後谷 まり子 清水 佳代子 浦野 睦美 松村 登代美	さくらヶ丘	稲田 祐実 藤本 美佐子	北三	三浦 洋子	沼川	◆清水 洋子
		こまどり	長沢 幸子 ◆斉藤 廣美	北四	郷地 盈 松田 重子	川西	浅野 初美 田頭 美智子
		ひかり	風無 光子 新保 幸子	北五	竹内 佳代子	曙	藤代 喜美枝
		ひばり	杉 シヅエ ◆堀江 きみ子 新宅 光子	北 栄	横山 久子	川南	中島 幸子
		緑ヶ丘	赤川 裕見子 田中 静子	北七	田中 道子	豊別	横山 のぶ子
		港五	高江洲 順子 1名	恵比須	石岡 和子 剣地 玲子 飯田 美名子	天興	横山 のぶ子
		南六	高坂 ひろ子	稚恵	松谷 明美 畷谷 和枝	上声問	石黒 恵美子
		南五	加藤 和代	今恵	田中 信幸 吉村 一敏	曲 淵	遠藤 悦子
		南四	●★北川 静子 笠原 郁子	ノシャップ	深道 美樹子	増幌	朝日 美代子 1名
				富士見	児玉 敏子 八重樫 栄子 谷口 美穂子	下増幌	安田 由美子
				近布	保坂 直美	富磯	阿部 悌一
				豊浜	沖口 順子	宗谷	阿部 悌一
				西浜	天野 トミエ	第一清浜	畑野 弘子
				抜海	伊東 幸	第二清浜	森越 睦美
				クトネベツ	大野 さやか	宗谷岬	鳴海 昭子
						東浦	富澤 真紀子

◎会長
●副会長
◆幹事
★ななかまど編集委員



食べて「元気」になるはなし

No.23



9月に入りこれから収穫の時期を迎え、野菜、いも、果物類などがおいしい時期となります。これらの食べ物には、「カリウム」というミネラルが含まれています。カリウムは、体内にある余分なナトリウム（塩分）を尿へ排出するよう促し、血圧の上昇を抑える働きがあります。ただしカリウムは水に

溶けやすく、ゆでると約30%流出するとされていますので、生で食べたり、煮物の時は煮汁ごと食べるとよいでしょう。

日頃からカリウムを積極的にとり、高血圧を予防しましょう。



じゃがいものチヂミ

すりおろしたじゃがいもをそのまま生地にしますので、カリウムを流出させることなく食べられます。

《材料・2人分》

- じゃがいも……中2こ
- 酢………大さじ1
- ニラ………10g
- にんじん……約1cm
- たまねぎ……1/4こ
- 小えび………大さじ1
- 塩、こしょう…少々
- 〔サラダ油………大さじ1
- 〔ごま油………大さじ1
- (つけだれ)
- 〔しょうゆ………大さじ1/2
- 〔酢………大さじ1
- 〔白ごま………小さじ1

《作り方》

1. ニラは細かくきざむ。にんじんはせん切りに切る。玉ねぎは1cmの大きさに切る。
2. じゃがいもは、皮をむいてすりおろし、酢と合わせる。
3. じゃがいもに塩こしょう、ニラ、にんじん、玉ねぎ、小えびを合わせ、軽く混ぜる。
4. フライパンにサラダ油とごま油を入れて熱し、3を入れて両面をこんがり焼く。
5. 4を切り分けてから皿に盛り付け、つけだれを添える。

- ・エネルギー 235kcal
- ・たんぱく質 6.7g
- ・カリウム 599mg
- ・塩 分1.0g



カリウムの多い主な食品 (1回量あたり)

ほうれん草 1/4把(50g) 345mg	じゃがいも 1こ(100g) 410mg
バナナ 1本(100g) 360mg	りしり昆布 5g 265mg

カリウムの目標量 (成人1日あたり)

男性 2500mg 女性 2000mg