

# こんにちは地域保健推進委員です！

任期：平成30年4月～平成32年3月

## 健康づくりのお世話役

稚内市では各町内会長から推薦を受けた106名の地域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のお誘いをします
- ★各種健診のお知らせとお誘いをします
- ★病気の予防や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	佐藤 良子	大黒三	調整中	南三	藤沢 百合子	抜海	★森 信子
富岡	高松 時枝	大黒二	宮原 和江	南二	岩城 悦子	クトネバツ	大野 さやか
	佐藤 ワカ子		相原 真理	南一	渋谷 康子	上勇知	●★南 文江
	品田 洋子	大黒一	熊澤 英子	中央	相澤 奈々子	下勇知	東原 貴代芳
	鳴海 諒子		他1名	北一	神谷 優理子	夕来	調整中
	竹内 郁子	末広	柳浦 孝子	北二	佐久間 朋子	更喜 苫内	梅津 有子
	◆鈴木 安子	緑1	◆川村 千寿子	北三	三浦 洋子	声問	矢部 洋子
萩見	◎★田原 加代子	緑第2	出口 和子	北四	室谷 昭子		秋野 水枝
	納谷 禎子		山田 幸子		木村 悦子	恵北	三引 弥生
	畧谷 冴子		岡 キエ子	北五	竹内 佳代子	樺岡	小林 菜穂子
	大泉 マサ子	さくらヶ丘	山田 トモ子	北栄	横山 久子	沼川	◆清水 洋子
	八重垣 恵美子		坂本 政仁	北七	★田中 道子	川西	浅野 初美
朝日	阿部 芳三	こまどり	佐藤 信子		石岡 和子	曙	田頭 詩織
	熊谷 律子		◆★斉藤 廣美	日吉	吉田 弘子	川南	佐藤 真理枝
	★佐々木 優子	ひかり	石垣 智恵子		加藤 孝子	豊別	斉藤 淳子
	湊 聡		藤田 友子	恵比須	劔地 玲子	天興	横山 のぶ子
仲好	調整中	ひばり	杉 シツエ		飯田 美名子	上声問	石黒 恵美子
栄	熊谷 智恵子		◆堀江 きみ子	稚恵	松谷 明美	曲淵	遠藤 悦子
	浅利 ミツ子		新宅 光子		畧谷 和枝	増幌	田中和美
	藤田 清子		赤川 裕見子	今恵	田中 信幸	下増幌	調整中
潮見第二	青野 昇		田中 静子		吉村 一敏	富磯	安田 尚美
	奥瀬 初恵	緑ヶ丘	高江州 順子	ノシャップ	深道 美樹子	宗谷	阿部 悌一
	中村 千恵子	港五	1名	富士見	児玉 敏子	第一清浜	畑野 弘子
	上出 範子	南六	為安 美智子		八重樫 栄子	第二清浜	川口 洋美
白樺	越後 フヨ	南五	加藤 和代		谷口 美穂子	宗谷岬	鳴海 昭子
	清水 佳代子	南四	●★北川 静子	近布	保坂 直美	東浦	富澤 真紀子
	浦野 睦美		笠原 郁子	豊浜	沖口 順子		
	堂脇 貞子			西浜	天野 トミエ		

◎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.27

健康寿命に影響するものには、高血圧や糖尿病などの「病気」と加齢による「老化」の2つに大きく分けられます。中年期では生活習慣病予防のため、「肥満」防止が重

要となりますが、高齢期になると老化による虚弱から起きる「やせ」の予防も大切となります。下記の「健康寿命をのばすポイント」を参考に、自分にあった食生活を送りましょう。

## 肉と野菜のいなり煮

たんぱく質と野菜がとれる料理です。弱火でコトコトと煮込むと、味がしみて柔らかく仕上がります。

### 健康寿命をのばすポイント

《材料・2人分》

- 油あげ……………1枚
- 豚こま切れ肉 ……80g
- 卵……………1/2こ
- えのき茸…50g(1/2袋)
- さやえんどう…4枚
- にんじん ……10g
- ひじき……………小さじ1
- かたくり粉…大さじ1
- だし汁 ……200cc
- 酒……………大さじ1
- みりん……………大さじ1
- 砂糖……………大さじ1
- しょう油……………大さじ1

### 《作り方》

1. 油あげを湯でゆでて、余分な油を抜く。冷めたら半分に切って、中身を開く。
2. 豚こま切れ肉は、約1cmに刻む。えのき茸は約1cmに切る。さやえんどう、にんじんはみじん切りにする。ひじきは水で戻し、しぼっておく。
3. 2の材料と卵、かたくり粉をよく混ぜ合わせる。
4. 3の肉だねを1の小揚げに詰め、口をつま楊枝で止める。
5. 鍋に煮汁の材料と4を入れ、火にかける。沸騰したら弱火にし、落とし蓋をして約10分煮る。

※豚こま切れ肉の代わりに、豚や鶏のひき肉を使ってもおいしく作れます。

- ・エネルギー 207kcal
- ・たんぱく質 13g
- ・脂質 9.8mg
- ・塩分 1.6g

	中年期	高齢期
目標	生活習慣病の予防	老化からの虚弱(フレイル)予防
影響する主な病気など	肥満、高血圧 糖尿病、脂質異常症など	やせ、低栄養 骨粗鬆症、転倒など
食生活の注意点	・エネルギー(カロリー)とり過ぎに気をつける ・野菜不足にならないようにする	・エネルギー(カロリー)の不足に気をつける ・たんぱく質が不足しないようにする

※健康寿命とは…健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間