

こんにちは地域保健推進委員です！

任期：令和4年4月～令和6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100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

- ★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、保健学級や健康相談を開きます
- ★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	宮本 優子	大黒 三	佐藤 幸子	南 三	藤澤 百合子	下 勇 知	調 整 中
	今野 洋子		横山 登美子	南 二	岩城 悦子	夕 来	調 整 中
富 岡	太田 和夫	大黒 二	宮原 和江	南 一	渋谷 康子	更喜 苫内	梅津 真由美
	佐藤 ワカ子		相原 真理	中 央	相澤 奈奈子	声 問	矢部 洋子
	駒井 涼子	大黒 一	村山 紀美子	北 門	佐久間 朋子		秋野 水枝
	佐藤 能婦子		熊澤 英子		三浦 洋子	恵 北	◆野坂 しのぶ
	◆鈴木 安子	末 広	柳浦 孝子	北 四	室谷 昭子	樺 岡	高江洲 笑美子
萩 見	◎★田原 加代子	緑 1	川村 千壽子		木村 悦子	沼 川	佐藤 弘美
	安達 育子	緑 第2	山田 幸子	北 五	竹内 佳代子	川 西	浅野 初美
	本間 三枝子	さくらヶ丘	山田 トモ子	北 栄	横山 久子		田頭 詩織
	山本 あゆみ		坂本 政仁	北 七	調 整 中	川 南	佐藤 眞理枝
	丸本 静子	こまどり	佐藤 信子	日 吉	吉田 弘子	豊 別	早崎 とも子
朝 日	阿部 芳三		◆斉藤 廣美		加藤 孝子	天 興	坂東 まき子
	熊谷 律子	ひかり	藤田 友子	恵比須	調 整 中	上 声 問	石黒 恵美子
	住吉 正次		1 名	稚 恵	松谷 明美	曲 淵	遠藤 悦子
	小池 貞子	ひばり	堀江 きみ子		罝谷 和枝	増 幌	朝日 明美
仲 好	調 整 中		植村 由美子	今 恵	吉村 一敏	富 磯	熊谷 めぐみ
栄	熊谷 智恵子		舘野 正子	ノシャップ	深道 美樹子	宗 谷	畑 昌己
	岩本 明子		田中 静子	富士見	児玉 敏子	第一 清浜	畑野 弘子
	齋藤 恵津子		◆齊藤 敦子		谷口 美穂子	第二 清浜	川口 洋美
潮見第二	青野 昇	緑ヶ丘	高江洲 順子	近 布	保坂 直美	宗 谷 岬	鳴海 昭子
	小林 甲子	港 五	佐藤 モヨ	豊 浜	澤田 君美代	東 浦	富澤 真紀子
	中村 千恵子	南 六	為安 美智子	西 浜	天野 トミエ		
白 樺	越後谷 まり子	南 五	加藤 和代	抜 海	★森 信子		
	堂脇 貞子	南 四	●★北川 静子	クトネベツ	1 名		
	浦野 睦美		笠原 郁子	上 勇 知	●★南 文江		

- ◎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.33

夏は暑くて食欲が落ち、食事を抜いてしまったり、麺類など食べやすい食品を中心に選んでしまいがちです。しかし、そういった食生活が続くと、栄養バランスの偏りから体力の低下がおき、熱中症になりやすくなってしまいます。暑さの感じ方は人によって違います。こまめな水分補給と食事からの栄養補給を心がけて、熱中症を予防しましょう。

ホタテと夏野菜のマリネ

《材料・2人分》

- ホタテ貝柱(刺身用) …中4つ
- ミニトマト ……2~4粒
- 黄ピーマン ……1/4こ
- ズッキーニ ……60g
- オリーブオイル ……大さじ1
- 酢 ……大さじ2
- はちみつ ……大さじ1
- 塩こしょう ……少々
- 水 ……大さじ2

- ・エネルギー 155kcal
- ・ビタミンB1 0.08mg
- ・ビタミンC 50mg
- ・塩分 0.7g

《作り方》

- ①ホタテは半分にそぎ切り、黄ピーマンとズッキーニはそれぞれ2~3cm角に切る。
- ②酢・はちみつ・塩こしょう・水を合わせて、マリネ液をつくる。
- ③フライパンにオリーブオイルを入れ熱し、ホタテと黄ピーマン、ズッキーニを入れて約1分半炒める。マリネ液を加えて、更に約3分煮たら火を止めて冷ます。
- ④ミニトマトはヘタをとり、湯を沸かした鍋の中に入れて約20秒浸したら取り出し、水が入ったボールの中に入れて皮をとる。
- ⑤ホタテと黄ピーマン、ズッキーニ、ミニトマトを合わせて冷蔵庫で冷やす。
- ⑥冷蔵庫から⑤をとりだして盛り付けをしてできあがり。

熱中症予防に効果的な栄養素

〈ビタミンB1〉

糖質(炭水化物)をエネルギーに変換する時に使われるため、疲労回復に役立つ。



〈ビタミンC〉

・太陽などの紫外線の刺激から体を守る。
・免疫力やストレスへの耐性を高める。

