

ステップアップ研修 6/23・28・29 於：保健センター高月分室



災害時に備えての食事



地震や集中豪雨など、自然災害はいつ起こるかわかりません。今回は健康推進課の管理栄養士に、災害に備えるために役立つ情報や災害時に活用できる調理方法について、教えていただきました。

普段食べている食品を多めに買い置きしておき、古い物から消費し、その分を買い足す「ローリングストック」や、備蓄食品の「見える化収納」は、災害に備えるために重要です。また、カセットコンロ約10年、ボンベ約7年の使用期限があることも驚きでした。

調理実習では、耐熱ポリ袋とカセットコンロを使用した調理方法を学びました。災害時に温かい物を食べることができれば、心と身体も和みます。また、洗い物も少なく簡単に調理ができます。日常にも取り入れ、調理法に慣れておくことも災害対策になります。皆さんも是非活用してみてください。

耐熱ポリ袋とカセットコンロを使用した調理方法のレシピ

サバ缶とトマトのスープ

耐熱ポリ袋に、水煮サバ缶（汁ごと）、ざく切りにしたトマト、麺つゆを入れる。袋の空気を抜いてねじり上げ、袋の口をかたく結ぶ。沸騰した湯に入れ、トマトが柔らかくなるまで煮る。

〈材料と分量〉

- ・サバ缶（水煮）1缶
- ・トマト 中1個
- ・麺つゆ（2倍濃縮）大2



ポイント!

◎できる限り空気を抜いて！
空気が入っていると、“水に浮く”
“膨張して袋が破れる”こともあります。

和風の蒸しケーキ

耐熱ポリ袋に、ホットケーキミックス粉と缶コーヒーを入れて、よくもむ。甘納豆を加えて空気を抜いてねじり上げ、袋の口をかたく結ぶ。水から入れて、沸騰後、中火で20分加熱する。

〈材料と分量（5人分）〉

- ・ホットケーキミックス粉 150g
- ・缶コーヒー（カフェオーレ）180cc
- ・甘納豆 30g

ねじり上げた袋を鍋に入れました



前年度まではコロナ禍の影響を鑑み中止していた味噌汁の塩分測定を今年度は健康推進員を中心に再開します。厚生労働省によると一日の食塩摂取量は男性7.5g未満、女性6.5g未満を目標としています。普段何気なく飲んでいる味噌汁の塩分を知り、出汁や具の工夫でできる減塩の味噌汁を紹介するなど、市民の皆さんが健康を意識できるようにこれからも活動していきます。

塩分測定再開します！

健康ステーション日程

9月23日(土)
10月22日(日)
11月25日(土)
12月9日(土)

- 9/23は10:00～
 - 10・11・12月は11:00～
- いずれも15:00まで



毎日の食事にも気をつけていただき、野菜を一日350g以上摂取し、健康的な食生活を送っていただければ幸いです。簡単な測定ですので、ご家族ご友人お誘い合わせの上、是非お越しください。

健康ステーション・総合健診に出動します

アルプラザ長浜のサロンスペースで月一回実施されている健康ステーションと長浜市の総合健診の会場において、野菜摂取量（推定）がわかる測定会が開催されます。測定機器（ベジチェック）を使って、健康推進員が測定のお手伝いをさせていただきます。

編集後記 「健康推進員だよりに改名しました」

長きにわたり親しまれてきました広報誌のタイトル「ヘルスマイト」を「健康推進員だより」に改名いたしました。「ヘルスマイト」とは健康推進員のことです。“私たちの健康は私たちの手で”をスローガンに、健康づくりの普及活動を行う全国的に組織されたボランティア団体です。

今、私たちは、長浜市健康推進員協議会の会員として活動しています。より親しみと関心を持ち、活動の魅力を知っていただくために、改名いたしました。一人でも多くの方に健康で明るい日々を送っていただくために、この「健康推進員だより」がお手元に届き私たちの活動を広く知っていただく機会になれば幸いです。