

# ヘルスマイトコーナー (食生活改善推進員)



〔問い合わせ先〕  
健康管理センター  
TEL52-4888

## ヘルスアップセミナー

糖尿病の防止と高脂血症の改善!!



8月5日、「ヘルスアップセミナー」が行われ、厳原支部のヘルスマイトが、長崎県対馬支庁の単身赴任者を中心に（女性職員も一緒に）料理指導を行いました。対馬支庁では職員の健康づくりのため、平成14年度からこのセミナーを実施しています。

今年は夏バージョンメニューで 魚の南蛮漬け 豚しゃぶ肉のごまだれかけ 減塩みそ汁 麦ご飯 デザート（スイカ）で、楽しい夕食会ができました。

南蛮漬けは受講生の皆さんからのリクエストでした。たぶん休日にはアジ釣りに出かけているのでしょうか・・・

食改では、男性にも「食」に関心を持ってもらえるよう、手軽でしかも栄養のバランスのとれた料理の紹介を心掛けています。受講生の中には「毎日の食事は自炊と外食が半々です」と話す方もいて、包丁使いや盛りつけは手慣れたもの。きっとご家族に喜ばれているのではないのでしょうか。男女共同参画はキッチンからですね。

食事の後は、栄養士さんから「あなたの血管は大丈夫？」という題で、厳原町の死亡原因のグラフを紹介しながら、糖尿病や高脂血症の生活習慣病の怖さや食事の大事さを詳しく説明してもらいました。

セミナー終了後、受講生のアンケートから色々なご意見、ご要望をいただきました。今後も皆さんの声を聞きながら活動を続けて行きたいと思います。



### 豚しゃぶ肉のごまだれかけレシピ

献立	材料	分量(g)・目安	作り方
豚しゃぶ肉のごまだれかけ (4人前)	豚肉 160 きゅうり 80 玉ねぎ 80 人参 40 かいわれ 16 練りごま 12 味噌 30 砂糖 18 酢 12 練り辛子 3 だし汁 60	大さじ1 大さじ1と2/3 大さじ1と2/3 大さじ1弱 小さじ2/3 カップ1/4強	野菜はせん切り 玉ねぎは水にさらしておく 人参はけんに切る  たっぷりの湯をわかし、豚肉を1枚 つつはずしながら茹で、ザルにとり 水気をきっておく  野菜をあわせ器に敷き、先に合わせ ておいたごまだれをかける