

# ヘルスマイトコーナー (食生活改善推進員)

〔問い合わせ先〕  
上県支所健康福祉課  
TEL0920-84-2313



## 「ヘルスサポーター21 講習会の開催」

日本に住むすべての人が、みのりゆたかで満足できる人生を送れるように、健康を実現するための道しるべとして「健康日本21」という国民健康づくり運動があります。この運動は、ひとり一人が健康について考え、みんなで協力し支えあうことによって、よりよい社会を目指そうというものです。

対馬市食生活改善推進協議会では、「ヘルスサポーター21講習会」を実施し、健康づくりの実践者の養成を行っています。ヘルスサポーターとは、「自分の身体レベルや生活スタイルにもとづいた健康づくりを実践し、自分の目標を達成する人」をいいます。

上県支部は11月27日(日)に佐護中学校の生徒の皆さんに、ヘルスサポーター21講習会を開催しました。対馬市に新たに27名のヘルスサポーターの誕生です。中学生の皆さんと楽しく学習会ができ、推進員も皆さんに負けないように、活動を続けていきたいと思いました。皆さんの健康づくりの実践者としての活躍を期待します。みんなで元気な対馬市をつくっていきましょう！



ヘルスサポーター21講習会での佐護中学校の生徒の皆さん

講習会で実施したレシピを紹介します。

## ツナ入りクリームシチュー

(季節の野菜をたくさん入れて野菜をいっぱい食べましょう~)



材 料	ツナ缶(ブロック状).....大1缶	作 り 方
	たまねぎ.....1個	
	じゃがいも.....大1個	
	にんじん.....1本	
	さやいんげん.....12本	
	マッシュルーム(缶).....1缶分	
	マーガリン.....大さじ1	
	小麦粉.....大さじ3	
	A 水.....カップ2	
	固形ブイヨン.....1個	
B 塩.....小さじ1	4 人 分	
こしょう.....少量		
牛乳.....カップ2		

1. ツナは汁けを切り、1人分を3切れくらいのかたまりにする。
2. たまねぎ・じゃがいもは角切り、にんじんは花形にぬき、さやいんげんは4cmくらいの斜め切りにする。
3. 鍋にマーガリンを熱し、たまねぎ・じゃがいも・にんじんを炒める。マッシュルームを入れ、小麦粉をふり入れ、全体を軽く炒める。
4. Aを入れ、全体を混ぜながら、軽く煮込んでいんげんと、ツナと牛乳を加え、味をととのえる。

一人分栄養価 エネルギー 195キロカロリー たんぱく質 14.5g 食塩相当量 2.0g 脂質 7.8g