

ヘルスマイトコーナー

(食生活改善推進員)

〔問い合わせ先〕
北保健センター
0920-84-2313

仁田中学校で「ろくべえ」作り



5月30日、上県支部では仁田中学校の総合学習で「郷土料理について」の学習会に参加しました。

対馬の郷土食材である「せん」の勉強をした後、ろくべえせぎを使って皆で「ろくべえ」作りをしました。

ろくべえを作るのは初めての子ども達ばかりでしたが、楽しく実習ができました。

「せん」はカルシウムや食物繊維を多く含む、対馬の誇れる郷土の食材といえます。

食文化の継承は食育基本法の中にも謳われているように、とても大事なことです。

食生活改善推進員は食育アドバイザーとして、これからも、若い世代に地域の食文化を伝えていければと思っています。



ろくべえ



材料:(6~7人分)

せん・・・・・・・・500g
水・・・・・・・・400cc

水の分量は季節(条件)によって異なります。
乾燥具合によって適宜加減しましょう。

●作り方

せんだんごの粉に水を入れ、みみたぶくらいのかたさになるまでこねる。

を4個くらいに、丸くまとめる。

沸騰した湯に、表面の色が変わるまで入れる。

ざるに をとり、熱いうちにこねる。

全体がしっとりなるまで混ぜ、4個くらいにわけ。

沸騰した鍋の上に、ろくべえ押し(ろくべえせぎ)

を置いて を1個ずつ手の腹で押す。

が浮き上がってきたら、すくいあげ水で洗う。

さらし水が、にがらなくなったら、ザルにあげる。

ろくべえ汁



材料:(7人分)

だし汁

地鶏・・・・・・・・210g
しょうゆ・・・大さじ1強
塩・・・・・・小さじ1/2弱
水・・・・・・5と1/4カップ

具

鶏もも・・・・・・210g
干しいたけ・・・・7枚
花にんじん・・・・140g
葉ねぎ・・・・・・14g
紅白かまぼこ・・・100g
ごぼう・・・・・・70g

●作り方

地鶏でだし汁をとり、しょうゆ、塩で味をつける。
干しいたけは、もどしてせん切り、にんじんは花形にきり、だし汁で煮る。

ろくべえを器に盛って、だし汁をかけ鶏肉、しいたけ、花にんじん、葉ねぎを添える。具はお好みでいれましょう!

1杯分栄養価

エネルギー・・・392kcal たんぱく質・・・12.1g
食塩相当量・・・・1.1g カルシウム量・・・102mg
食物繊維量・・・・7.8g

名前はヘルシーちゃんになりました！
よろしくね！



節目健診を受けましょう!!

対馬市の健診結果や様々なデータから 死亡の約半分の原因が生活習慣病である 肺がん死亡者が急増している 40、50歳代の受診率が低いということが見えてきました。

そこで、『働き盛りの若い方が健診を受け、自分の健康状態を知り、生活習慣を見直すことができる』ように、これからの「元氣な対馬の街づくり」の主役を担っていただきたい年代の方々に日帰り人間ドックのような充実した内容の「^{ふしめ}節目健診」を18年度からスタートしました。

この節目健診は、(平成19年3月31日現在で)40,45,50,55,60歳の節目の方が対象で、働き盛りのみなさんが、自分の仕事の都合に合わせて、より詳しい検査を受けられる健診です。

あなたも是非、この機会に節目健診を受けられ、自分自身の健康について考えてみてはいかがでしょうか？

< 健診の内容 >

	種 類	健診にかかる 料金	あなたが 負担する料金 (国保の方)	あなたが 負担する料金 (社保扶養者の方)	実施病院
1	基本健診	9,903円	3,000円	3,000円	いづはら病院 中対馬病院 上対馬病院
2	胃がん検診	10,000円	0円	2,000円	
3	肺がん検診	10,000円	0円	2,000円	
4	大腸がん検診	1,500円	0円	300円	
5	前立腺がん検診	1,371円	0円	300円	
6	肝炎検査	3,677円	1,200円	1,200円	
7	腹部超音波検査	3,000円	0円	600円	
		39,451円	4,200円	9,400円	

国民健康保険の方は、各種がん健診、超音波検査の料金につきましては、**対馬市が負担します。**

< 注意 > この節目健診は、社会保険被保険者の本人の方は受診できません。



健康作りの指揮棒を振るう
ということで名前はタクト
くんになりました！

節目健診のいいところ

実施時期は6月～12月です。自分の仕事の都合に合わせて予約できます。

集団健診では受けられない検査が受けられます(特に胸部CTは県内でも対馬市のみが導入しているものです。)

節目健診は「5年に一度」の健診です。今年をのがすと次のチャンスは5年後ということになります。節目健診初年度の「めでたい大当たり!」と思って、ぜひ受診しましょう。

対馬市の健康キャラクターの名前をつけてくださったのは厳原町の小島裕さんです。粗品を送らせて頂きます。ありがとうございました。

節目健診申込み・問い合わせ先：対馬市 健康推進課(豊玉庁舎内) 0920-58-1116 まで