

ヘルスマイトコーナー

(食生活改善推進員)

〔問い合わせ先〕
保健部 健康推進課
0920-58-1116

転倒を防ぎ、骨折を防ぎ、寝たきりになるのを防ぐため、豊玉町仁位の高齢者を対象に転倒予防教室(けまつれ予防教室)が6月から9月にかけて8回開催されました。

その時、豊玉支部のヘルスマイトで毎回、カルシウム強化の手作りおやつを提供させていただきました。

おやつは、できるだけ手近にある食材を使うこと、カルシウムが多く摂取できること、家庭でも簡単に作れることなどに気を配り、参加者のみなさんに喜んでいただけるようにいろいろと工夫しました。

試作不足のため満点の出来ではないおやつの時もありましたが、参加者のみなさんにはとても喜んでいただきました。



カルシウム強化の手作りおやつ

レシピ紹介

スキムミルク入り りんごケーキ



一人分栄養価

エネルギー:170kcal
カルシウム:92mg

【材料】6人分

- りんご.....200g
- レモン汁.....少々
- 小麦粉.....120g
- ベーキングパウダー.....小さじ2
- 卵.....2個
- 牛乳.....1/3カップ
- スキムミルク.....大さじ4
- 砂糖.....大さじ3と1/3
- サラダ油.....大さじ1

【作り方】

りんごを縦八つ割りにして皮と芯を除き、厚さ7~8mmのいちょう形に切り、レモン汁をふっておく。
小麦粉とベーキングパウダーを合わせてふるう。
卵、牛乳、スキムミルク、砂糖、サラダ油を合わせ、ミキサーにかける。
をボウルに移し、りんごを加えて混ぜる。
を入れてさっくりと混ぜ、パウンド型に流し入れる。
180 のオーブンで を40~50分焼く。
(フライパンで焼いてもよい)

スキムミルク入り 薄皮椿餅



一人分栄養価

エネルギー:162kcal
カルシウム:96mg

【材料】4人分

- 市販のあん
 - スキムミルク
 - 水
 - 白玉粉.....10g
 - 牛乳.....80ml
 - 砂糖.....大さじ1
 - 小麦粉.....40g
 - 食紅.....少量
 - 水.....大さじ2
- 皮
椿の葉

【作り方】

ボウルに白玉粉と水を入れてこねる。
粒々がなくなったら、牛乳、小麦粉と砂糖を加えて混ぜ、食紅でピンク色に染める。
ホットプレートで140~160度に熱して生地を楕円形に流し、表面が乾いたら裏返して焦げ目が出ないように焼く。
スキムミルクを水または熱湯で溶かしてあん混ぜる。これを4等分し、俵型にしてで包み、椿の葉をあしらう。

対馬釜山事務所だより

対馬の武士、釜山で再現。

注目を浴びた武士と舞踊団の衣装。



釜山で朝鮮通信使韓日交流展

対馬を筆頭に日本全国及び韓国に広まったと言っても過言ではない朝鮮通信使行列の再現行事。日本では「朝鮮通信使緑地連絡協議会」が、韓国では「朝鮮通信使文化事業会」が通信使の行列再現や歴史上の業績を広める役割をしています。

今年も9月21日から23日まで釜山で「朝鮮通信使韓日交流展」が開催され、10月14日には広島県呉市で「朝鮮通信使緑地連絡協議会」による行事が開催されました。

釜山の行事には、日本の料理コーナーに対州そばの実演販売のために厳原町の体験であい塾^{たくみ}「匠」が参加。また行列には、対馬の武士に扮した朝鮮通信使行列振興会と対馬市商工会厳原支部青年部のメンバーと、厳原町の舞踊団「藤間流扇智衛会」が参加しました。

「匠」の皆さんは、そば粉などのかなり多めの荷物を抱えて釜山を訪れ、会場の龍頭山公園で21、22日の2日間、対州そばの味を披露しました。さっぱりした味のそばは、大変好評で大いに売れたそうです。

対州そば販売の様子



対馬の武士と舞踊団が行列に参加

23日の行列再現に参加するため、対馬の武士と舞踊団(藤間流扇智衛会)は前日に釜山に入り翌日に帰る予定でしたが、来る前に船の欠航が決まり、急きょ福岡経由で釜山に入ることになりました。

釜山に着いたのは本番の行列スタート3時間前だったので、昼食をパンにし、バタバタして着替え、ようやく行列参加に間に合いました。



可愛いと人気の舞踊団の子どもたち

行列では、武士と舞踊団の衣装の形や色が、韓国人にとって見慣れていなかったため、断然注目を浴びました。武士の衣装が余りにも珍しかったのでしょうか、ある子供は行列の最後まで付きまとして「イルボン サラミエヨ? (日本人ですか?)と聞いていました。武士団の中で、その韓国語を聞き取れた方はいらっしゃいませんか?

藤間流扇智衛会は今回、小学生を含めて7名が参加しました。

先生の紫色の衣装や子どもたちの黄色の衣装はかなり目立ち、多くの観客が子供たちを見て「可愛い、可愛い!!」と連発していました。手で踊りを見せながら、チョイチョイと歩く子どもの仕草は本当に愛らしく、特に写真家たちが集まって写真を撮っていました。



行列に参加した藤間流扇智衛会の子供たち

新記録、滞在時間20時間

好評を博した行列で、対馬の皆さんは「福岡経由にしてまで参加した甲斐があった」と喜んだ直後、帰りの船便も欠航という連絡が届きました。

どうやって帰るか様々な意見はありましたが、月曜日の仕事に差し支えが無いように再び福岡を経由することにしました。

国内の旅行でも1泊2日はきついのに、まして海外は言うまでも無いわけですが、今回はなんと滞在時間20時間という訪問になりました。

この記録は今までもなかったし、これからも当分は破られることはなさそうです。

行事に参加された、匠、武士、舞踊団の皆様、本当にお疲れ様でした。

対馬釜山事務所 **キム 金** **キョン イル 京一**、**シン 辛** **ウン キョン 恩京**