



生き生きした日々 健康づくりの一翼担う

旭市保健推進員協議会会長
柳 明美さん(八)

保健推進員になってから「生き生きしている」と、
家族に言われます。そう話すと笑みが浮かんだ。

保健推進員になったのは、地元区長に頼まれてのこと。
その際、家族から「友達づくりになるし、何か貢献できる
ことがあるかもよ」と、背中を押されたのがきっかけ
となった。実際たくさんの知り合いができ、あちらこちらで
声を掛けてもらえるのがうれしいという。なお保健
推進員とは保健行政推進のため、主に健康づくりに関する
教室の開催、各種検診の補助などを行う。ちなみに本
ページに連載中のレシピも受け持っている。

いま力を入れているのは「減塩運動」。家庭のみそ汁を
持ち寄ってもらい、塩分濃度を計測した上、食生活の改
善を呼び掛けている。「旭市民の平均寿命が短いので、減
塩を呼び掛けて改善したい。長野県は減塩運動がきつ

けで長寿日本一になったといわれていますから」

さまざまな活動を通じ、やりたいこともできた。それは
子育て世代への栄養教室。肥満の子どもが増えたと感じ
ているからだ。「子どもの生活習慣病が増えるといわれ
ています。ヘルシーでバランスのいいレシピを教えたい。
幸い旭は食の宝庫ですから」と、思いを明かしてくれた。

そして仲間や家族へ。「メンバーが一生懸命で応援して
くれる。そんな仲間と活動できるのが楽しい。また外に
出て活動することを、理解してくれる家族に感謝です」

行政へ一言！

私たちの活動をPRしてくれたらうれしいですね。多
くの人に知ってもらうことで、何かの手助けにつながる
かも知れませんから。ちなみに活動の際は「ヘルスマイ
ト」と書かれたピンク色のエプロンを着けています。

【あさひ健康応援ポイント】

健康の大切さに気付き、より良
い生活習慣を身に付けてもらおう
と始まった、あさひ健康応援ポイ
ント。健康づくりを実践しポイ
ントをためると、抽選で景品が当た
ります。くわしい内容は健康管理
課庶務企画班(☎63-8766)へ。



おいしく食べよう

旭産

簡単・ヘルシーレシピ



サツマイモに多く含まれるビタミンCは、でんぷんの働きで
加熱しても壊れにくいという特徴があります。ビタミンCは、
細菌やウイルスへの抵抗力を高める働きがあり、これからの
時期にしっかり取りたい栄養素です。

材料 (4人分)

サツマイモ…………… 400 g ※米粉のほか、小麦粉やホッ
米粉…………… 40 g トケーキミックスでも作れ
砂糖…………… 20 g ます。

VOL.58 いももち

1人分の栄養価 エネルギー175kcal、塩分0.0g

作り方

- ①サツマイモは洗って皮をむき、蒸し器で軟らかく
なるまで蒸す。
- ②①をボウルに移し、米粉、砂糖を加えて、熱いう
ちにすりこ木などでつぶしながらよく混ぜる。
- ③棒状にしてラップで包み、形を整える。
- ④冷めたら1cmの厚さに切り、表面が乾くまで半
日ほど天日干しする。
- ⑤④をオーブントースターで10分ほど焼く。

旭市保健推進員協議会(☎63-8766・健康管理課
予防班内)

データシート

火災				交通事故				人のうごき				【11月1日現在】		前月比
【10月】 平成26年の累計				【10月】 平成26年の累計				【10月の移動】				人 □	68,085人	(▲21人)
建物火災 2件 (16件)				事故件数 153件 (1,566件)				転入 202人 出生 45人				男	33,421人	(+25人)
その他の火災 1件 (11件)				死亡者数 1人 (3人)				転出 208人 死亡 60人				女	34,664人	(▲46人)
												世帯数	25,189世帯	(+8世帯)