

# げんき はっしん!

\*  
第5回  
\*



岡崎げんき館市民会議  
マスコットキャラクター  
ゲンくん

岡崎げんき館市民会議は、岡崎げんき館を拠点として、健康づくりや子ども育成などに関する事業を、岡崎市や事業者と連携しながら実施し、「健康おかざき21計画」などに基づく市民の健康づくりを推進していくことを目的として活動しています。

(社)岡崎市医師会、(社)岡崎歯科医師会、(社)岡崎薬剤師会、岡崎栄養士会、健康づくりリーダー、岡崎ウォーキング協会、岡崎市食生活改善協議会、NPO法人 子どもの発達を支援する会 さらら、岡崎女子短期大学

岡崎女子短期大学  
げんきクラブにて

## 栄養ステーションから、げんきに出発進行

栄養サポート部会 リーダー 小島 千佳

「私達の健康は私達の手で」をスローガンに活動している岡崎市食生活改善協議会と、「食を通して健康を守る」という思いを持って様々な職域の栄養士が加入している岡崎栄養士会によって、市民会議栄養サポート部会は構成されています。中心となる事業は栄養ステーションです。岡崎げんき館をステーション(駅)として、市民の皆さまが「健康になりたい」「長生きしたい」「おいしい食事を作りたい」などといった色々な目標・行き先に向かうきっかけづくりを中心に、私たちは健康な食生活を支える活動をしていきたいと思っています。「岡崎の郷土食や学校給食のおいしい秘密」、「血糖にやさしいパーティーメニュー」、「おからで始めるきれいな生活」など、毎回1つのテーマを設け、あらゆる年代のかたが気軽に楽しく参加していただけるよう、知恵を出し合っています。参加されたかたからは「ためになった」「ぜひ家で

も作りたい」といった嬉しいお言葉をいただき、講師になったメンバーからも「貴重な経験を通じて、自分自身大変勉強になった」との感想も届いています。また休日でも昼間の参加が難しいというご意見にお応えし、昨秋は「仕事帰りに味わうパスタ」と題して夕食時に開催し、こちらも大好評でした。年4回では少ない、もっと回数を増やして欲しいというご期待に添えないのが目下の悩みです。

「おすすめレシピの調理体験」から「ミニミニ講座とQ&A」、「栄養相談」を通じ、それぞれの目標に向かって出発できる栄養ステーション。ミニミニ講座からの途中参加も大歓迎。もちろん栄養相談も各分野の専門家がお待ちしております。それでは皆さんも、私たちの「栄養ステーション」でお会いしましょう!



### 栄養ステーション 参加者の声

野菜がおいしく  
食べられるレシピを  
教えてもらって  
よかったです。

グループの人と  
スタッフの方と  
楽しく料理ができた。

食事は毎日の生活と  
切り離せないで、  
よい勉強になった。



市民会議による講座やイベントなどは、げんき館などで催され、早2年が過ぎようとしています。その間、多くの皆様にご利用いただき、感謝申し上げます。

「行政は、市民会議の皆さんとどのように関わっていけばよいのか」。本市で先駆的な事例となる「市民との協働」については、私たち職員側にとっても、戸惑う部分がありました。しかし、今では、お互いの議論を深めていく中で、市民会議の新たな発展の可能性を模索するに至っています。専門性を生かしながら、今後さらに充実した内容に取り組もうとしている市民会議の催しに、ぜひ、皆さんもご参加ください。

また、岡崎げんき館へお越しの際は、駐車場に限り(220台)があります。ぜひ、まちバス(中岡崎～岡崎げんき館)もご利用ください。(岡崎市保健所 宮本佳久)

🚌「公共交通」をクリックすると、まちバスの時刻表があります。→



# げんきまつり 秋

2009年 10月25日

2009年10月25日、岡崎市・岡崎げんき館・岡崎げんき館市民会議の主催の「げんきまつり秋」が開催されました。クイズラリーや健康相談・表彰などがあって、家族連れのかたやウォークラリー参加者などでにぎわい、およそ1500人の来場者がありました。



みたらしだんご 1500本完売！  
サンケン茶も大好評！



人気のクイズラリーで「野菜300gを手で量ってみよう！」が大盛況。



しゃぼん玉の中にはいちゃったよ！

3年前に大手術なされたかたから、「当時、市民会議のかたからいただいた“栄養&運動のアドバイスを実践”して、今ではすっかり元気になりました」と笑顔を輝かせてお喜びの言葉をかけていただきました。市民会議の会員一同、大感激!!



岡崎げんき館市民会議 マスコットキャラクター ゲンくん

## 市民会議事業 参加者の声

### 10月の健康づくり講座

#### 「楽しく運動！ストレッチとナイトウォーキング」

ナイトウォーキング、夜の健康回廊を大変気持ち良く歩きました。日常生活では、買い物や駅までを夫婦で歩き足を使うよう心がけているのでストレッチやウォーキングは身近で手軽にできて楽しい。もっと多くの男性も参加されるといいですね。



### 子どもサポート部会

#### クリスマス会(岡崎女子短期大学げんきクラブ)

お姉さんたちが、明るく楽しかった。

子どもも楽しめてよかった。

次回、春イベントがあるといいなと思っています。



### 市民会議発!

## ヘルシーレシピ

栄養サポート部会 岡崎栄養士会

簡単! ヘルシーなおつまみでメタボ対策!

### 「スパイシーやきとり 梅しそ&からし」

今月はヘルシーで低塩分なビールにピッタリのおいしい焼き鳥です!



ビールの適量は1日500ml(中瓶1本)です。日曜、月曜は“休肝日”にしましょう!

#### \* 材料 \*

- |             |                 |       |                  |
|-------------|-----------------|-------|------------------|
| ● 梅しそ(串4本分) | 鶏ささ身 …… 2本      | ● からし | 鶏ささ身 …… 2本       |
|             | 日本酒 …… 20ml     |       | 日本酒 …… 20ml      |
|             | 長ネギ …… 150g     |       | 長ネギ …… 150g      |
|             | 青じそ(せん切り) …… 2枚 |       | 塩 …… 小1/6        |
|             | 練り梅 …… 8g       |       | みりん …… 大1/2      |
|             | 塩 …… 小1/6       |       | B { しょうゆ …… 大1/2 |
|             |                 |       | 練りからし …… 10g     |

#### \* 作り方 \*

- 下処理
  - 鶏ささ身4本は1本を6個、計24個に切り、日本酒をふりかけて10分間置いてから塩をふります。
  - 長ネギを2~3cm幅くらいに切ったものを計24個作ります。
  - 3切れのささ身と3切れのねぎを交互に刺した串を8本作ります。
- 梅しそ
  - 串4本をフライパン(数が多い時はホットプレート)で薄くこげ色がつくまで焼きます。
  - 焼き上がった③の串に練り梅を塗り、青じそのせん切りを盛ります。
  - 皿に盛りつけます。
- からし
  - Bをよく混ぜ合わせておきます。
  - 4本の串にBをむらなく塗ります。
  - フライパン(数が多い時はホットプレート)でこげ色がつくまで焼きます。
  - 皿に盛りつけます。

低塩分でも、「しそ」や「からし」をかかせれば、スパイシーでおいしくなるよ!

栄養価(1人分)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	植物繊維	食塩
	84kcal	15g	1g	5g	1.1g	1.7g

このレシピは、栄養ステーションでご紹介しました。

### 会員リレー

## げんき! コラム

★第5回★

保健サポート部会 中西 建夫

### ウィルスのお話

さて、まず、新型インフルエンザは1月初めの時点では勢いはかなり衰えているようですが、まだまだ警戒を怠らないようにしたいものです。今回のウィルスは比較的毒性が低く、季節性と大きな違いはなかったようですが、鳥インフルエンザのような強毒性のウィルスがいつ出現するか分かりません。次にC型肝炎ウィルス(HCV)のお話です。C型肝炎は国内で200万人以上の感染者がいると考えられています。自覚症状のない人もいて、感染に気づいていない場合がかなりあるようです。慢性肝炎の状態が続くと、いずれ肝硬変から肝ガンに進行するケースが多く、日本でも毎年3万人以上が肝ガンで亡くなっています。肝炎治療に対する国の助成制度もあり、C型肝炎についての市民公開講座を5月22日にげんき館で開催する予定です。もうひとつは、ヒトパピローマウィルス(HPV)です。このウィルスはイボ様の物を作る場合が多いのですが、この系統のウィルスは100種類以上見つかっています。その中の十数種類のものが女性の子宮頸ガンの原因になっていることが分かってきました。子宮頸ガンの特徴は比較的若い人に発症しやすいことで、このところ日本では年に2,500人程度が亡くなっているそうです。昨年秋にこのウィルスのワクチンが日本でも承認されて使用が可能になりましたが、これは感染を予防するものであって、すでに感染している場合の治療となるものではありません。

