

六郷健康通信

なんだい
かんだい

発行にあたって

六郷地区は、豊かな自然によって育まれてきた地域資源や生活文化がある魅力的な町です。この地域でいつまでも元気に暮らせるよう、「健康」について考えてみませんか？この通信では、六郷地区の皆さんに毎日を健康に生活していただきたいという願いを含め、元気に生活するために活動している団体の紹介や、健康に関する情報をお届けしていきます！年3～4回発行予定です。

かあちゃんず  仙台青葉学院短期大学  家庭健康課

六郷健康レシピ No.1

かあちゃんず、仙台青葉学院短期大学栄養学科、家庭健康課栄養士がコラボ。おいしくて、健康も意識したレシピをお届けします。



芋煮

かあちゃんずのあ、芋煮を参考に作りました

一人あたり
エネルギー：126kcal
食塩相当量：1.9g

健康 Memo

「かあちゃんずの芋煮」は野菜たっぷり栄養満点!!

「かあちゃんずの芋煮」は一人分で1日の目標量(350g)の約1/3量の野菜をとることができます。一食でとりたい野菜の量は、生野菜なら両手いっぱい、加熱した野菜なら片手いっぱいが目安です。この芋煮の様に、汁物は具だくさんにして、汁を少なめにする、おいしく減塩ができます。

仙台青葉学院短期大学栄養学科

〈材料 (4人分)〉

- 里芋……………150g (3個程度)
- 大根……………120g (4cm程度)
- にんじん…40g (1/3本程度)
- ごぼう……………50g (1/3本程度)
- ねぎ……………40g (1/2本程度)
- 白菜……………150g (2枚程度)
- しめじ……………50g (1/2株程度)
- 舞茸……………50g (1/2パック)
- こんにゃく……………50g (あく抜き不要なもの)
- 木綿豆腐……………50g
- 豚こま肉……………100g
- ★和風だし(顆粒) 小さじ1
- ★酒……………小さじ1
- ☆醤油……………小さじ2
- ☆味噌……………大さじ2
- 水……………600ml
- 七味唐辛子……………少々

〈作り方〉

- 皮をむいた里芋を塩でもみ、水洗いしてぬめりをとる。その後、食べやすい大きさに切り、下茹でする。ごぼうはさがきにし、水にさらしてあくを抜く。その他の野菜は食べやすい大きさに切る。こんにゃく、豆腐、しめじ、舞茸は食べやすい大きさに手でちぎる。
- 鍋に分量の水を沸騰させ、しめじ、ごぼう、にんじん、大根、白菜を順に入れる。
- 具材に火が通ったら、★、里芋、舞茸、豚肉を加えあくを取りながら豚肉に火が通るまで煮る。
- こんにゃく、豆腐、☆を加え、最後にねぎを入れ、ひと煮立ちさせる。お好みで七味唐辛子を入れる。

詳しい作り方、
カラー版はこちら



プロフィール

東六郷・東部かあちゃんず

東日本大震災の被害が大きかった東六郷・東部。女性たちが集まり、悩みや不安を言い合う場、地域のこれからを考える場としてH28年に発足。「ふるさとを盛り上げたい!」と、地域のお祭りに協力するなど、元気に活動しています。



わかちゃんが行く

11/8は、「いい歯の日」
11月は、「歯と口腔の健康づくり月間」です。

今回は、六郷にある**松井歯科医院**と
六郷いわまつ歯科に歯科健診を受けに行ってきたよ。

六郷いわまつ歯科

オレンジの
この看板が
目印★

松井歯科医院



歯医者さんって
何だか緊張するなあ



こんにちは！



わかちゃん！

定期的に
歯科健診を
受けることが、
大事だよ！

岩松先生

みんな、痛くなる前に
来てね！



わかちゃんの
番がきたよ



お口、すっきりや

わかちゃん！

歯の健康は、
全身の健康に
つながるからね！



松井先生



院長室にも、おじゃましました！

定期的に歯医者さんに行くことが大事なん
だね。最初は緊張したけど、健診を受けて
よかった！歯のお手入れもがんばります！

先生、ありがとうございました！



わかちゃん

六郷地域包括支援センター



4月にオープンした東六郷コミュニティ広場で
六老連主催のグランドゴルフ大会が7/13に
開催されました。コロナ禍でもできる活動に
取り組まれていると聞き、取材に伺いました。
皆さんとてもお元気でパワーに圧倒されました！

わかちゃん
からの
伝言板



まだ
間に合う！
かも！

市民健診は
もう受けましたか？

最終申し込みは
11月30日必着です。

※前立腺がん検診、
肺がん・結核健診の
申し込みは受付終了
しています。

お早めに
申し込みはがき・
電子申請にて
お申込みください。

問 若林区家庭健康課
282-1111(代)

健康長寿のばす足どり 萩の道

わかちゃん和歌

俳句も友たち

■俳句サークル『篝火』

俳句を学びつつ親睦を深めています。
平均年齢79歳！六郷市民センターで
元気に活動中です。

かがりび
萩の道



六郷のおすすめスポットや健康づくりに関する情報
など、ぜひお寄せください。
次回は、2~3月頃に発行予定です。お楽しみに★

「わかちゃん和歌」も募集中



若林区保健福祉センター家庭健康課
電話 282-1111 (内線6802) FAX 282-1147
〒984-8601
仙台市若林区保春院前丁3-1