

# 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、長年住民に守られてきた豊かな自然と、その人々の営みが共に生きづく魅力的な町です。ここ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過ご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ます！年3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.3

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。美味しく健康も意識した地元春野菜のレシピをお届けします。

## 春 絶品!! つぼみ菜しらすご飯



1人あたり  
エネルギー：318kcal  
食塩相当量：1.2g

### 〈材料 (4人分)〉

ご飯…600g  
つぼみ菜…1束(150g)  
塩(塩茹で用)…小さじ1  
★卵…2個  
★砂糖…小さじ1  
白だし…小さじ4  
ごま油…小さじ1  
釜揚げしらす…40g  
白いりごま…小さじ1

### 〈作り方〉

- ① つぼみ菜は塩茹でし、水にさらして水気を切って1cm長さに切り、白だしで和える。
- ② ★を混ぜ、ごま油をしいて熱したフライパンで炒り卵を作る。
- ③ ボウルにご飯、①、②を混ぜ合わせ、お皿に盛り上にしらすといりごまをのせる。

## 春かおる ふりかけ

いりこの  
良い香り〜♪



ふりかけや  
その他のレシピは  
こちらから



せんだいtubeで  
仙台白葉を  
使ったレシピ  
動画も配信★



つぼみ菜には、他の青菜類に比べて食物繊維が豊富に含まれています。

食物繊維は腸内環境を改善し、便秘の予防に効果的です。また、コレステロールの吸収を抑制する働きもあります。



## つぼみ菜のヘルシーキッシュ風

### 〈材料(直径22cm程度のフライパン1台分)〉

つぼみ菜・・・1束 (150g) ★豆乳・・・150ml  
玉ねぎ・・・1/2個 ★粉チーズ・・・大さじ3  
ベーコン・・・50g ★卵・・・3個  
ミニトマト・・・5個 ★食塩・・・小さじ1/2  
バター・・・5g  
餃子の皮・・・15枚

1/6切あたり  
エネルギー：175kcal  
食塩相当量：0.9g



### 〈作り方〉

- ① つぼみ菜は3cm程度、玉ねぎはみじん切り、ベーコンは1cm幅、ミニトマトは2等分にする。
- ② フライパンにミニトマト以外の①を入れ、玉ねぎが透き通るまで中火で炒め、粗熱を取る。
- ③ ボウルに★を入れよく混ぜ、粗熱が取れた②を加え混ぜる。
- ④ 火を止めた状態のフライパンにバターを塗り、餃子の皮を隙間なく敷き詰める。
- ⑤ ④に③を入れ、上にミニトマトをのせ、蓋をして弱火で加熱する。竹串を差して卵液がついてこなくなったら出来上がり。

## 東六郷・東部かあちゃん'ずとは？

震災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！



健康についてみんなで  
気づく・考える  
イベントの様子を紹介

## 六郷中学校 × 家庭健康課 生活習慣病予防の授業

生活習慣病の起こり方と予防について勉強をしました。自分の生活と照らし合わせて、取り組みそうなことを具体的に考えました！



11月16日  
2年生115名が  
参加しました☆

積極的に手を挙げ  
ている生徒さんが  
たくさん☆

### 授業前後のアンケート調査で聞かれた声…Q

体育以外で運動する      睡眠をよくとる      栄養バランスに気を付ける



多くの項目で健康のために気を付けていると回答した割合が増えました！

## 六郷市民センターまつり での尿ナトカリ比測定♪

まつり前日に市民センター2階で実施しました。作品展示をご覧にきた方、まつり運営の方々など様々な方に参加していただきました！

### 尿ナトカリ比って何？

ナトリウム(塩分)とカリウム(野菜-果物)の摂取バランスです

$$\text{ナトカリ比} = \frac{\text{ナトリウム}}{\text{カリウム}}$$

値が大きいと…塩分が多い 又は 野菜-果物が不足している  
値が小さいと…塩分摂取量が少なく 野菜-果物も摂取している

地域の皆さんに健康情報をお届け☆健康通信のパネル展も開催しました。



### ★参加した方の声★

- ◇参考になりました
- ◇自分の健康を振り返るきっかけになりました
- ◇健康管理したい など

今年も六郷のイベント等で実施予定！ぜひご参加を★



食事の内容も聞きながら栄養士からアドバイス！

## わかちゃんが行く！！

# 体力測定会 in いきいき六郷運動教室

Let's運動～！



月2回(第2木曜日)に東六郷コミュニティセンターで元気に活動している『いきいき六郷運動教室』1月12日には体力測定会をしました！



わかちゃんも挑戦したよ！

バランスをとって片足立ち中！



講師の先生と運動！！

握力、長座体前屈、ステッピング(足の開閉)、開眼片足立ち、立ち上がり をcheck！！

### ★測定結果とアンケートより分かったこと★

下肢の筋力を中心に  
転びにくい・素早く動く力がある方が多い

\*参加者16名の  
平均値を  
5段階で評価

普段の運動の成果がでました！  
下肢筋力の項目はH30年の時と同様の数値！  
筋力を維持できており素晴らしい♡

健康と感じている方が8割！  
健康に対する意識も高く  
特に交流することを大切に  
していることが分かりました



わかちゃん和歌  
笑ってる  
みんなと体操 楽しみに  
やっとなりました 集会所

六郷市営住宅きぼうサロンにてミチコ



楽しそう♪ステキな和歌◎

## 掲載記事 募集中！！

和歌も♪

六郷の健康的な活動を取材させてください！  
次回は、7月頃に発行予定です。お楽しみに★



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