

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”という願いを込め、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おります！年3～4回発行予定です。

かあちゃん'ず 家庭健康課 六郷健康レシピ No.2

かあちゃん'ず と 家庭健康課 栄養士でコラボ
おいしい地元の夏野菜で楽しく料理しましょう～！

フミ子さん 家の 無限ささぎ ～ひき肉炒め～

〈材料 (4人分)〉

ささぎ(いんげん)…400g 揚げ油…適量 豚ひき肉…100g
★醤油…小さじ2 ★顆粒中華だし…小さじ1
★片栗粉…大さじ1 ★水…100ml ★こしょう…適量

〈作り方〉

- ① ささぎを半分の長さに切る。フライパンに揚げ油を熱し、切ったささぎを素揚げにする。
- ② 油をふき取ったフライパンにひき肉を入れ、混ぜながら中火で色が変わるまで炒める。
- ③ よく混ぜ合わせた★と①を加え、全体を混ぜながらとろみがつくまで炒める。



カレー味も good♪

1人あたり
エネルギー：131kcal
食塩相当量：0.8g

泰子さん 家の

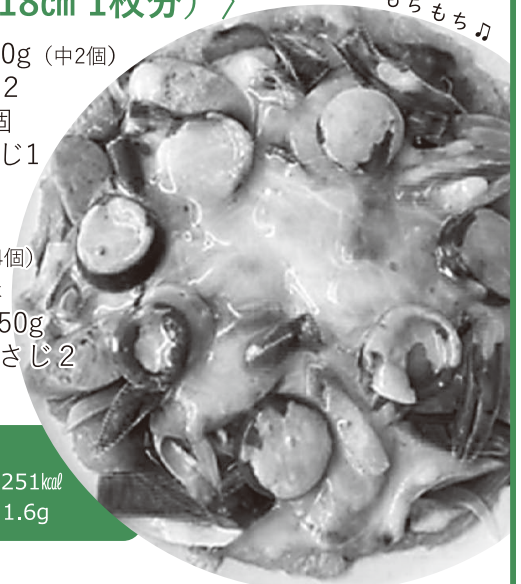
じゃがピザ

季節野菜で
六郷キッズも
楽しく作れる★



〈材料 (直径18cm 1枚分)〉

じゃがいも…150g (中2個)
片栗粉…小さじ2
ミニトマト…2個
サラダ油…小さじ1
ささぎ(いんげん)…30g (約3本)
玉ねぎ…40g (1/4個)
ウィンナー…2本
ピザ用チーズ…50g
ケチャップ…大さじ2



もちもち♪

1/2枚あたり
エネルギー：251kcal
食塩相当量：1.6g

〈作り方〉

- ① じゃがいもの皮をむき、生のまますりおろし、分離した水分を大さじ1～2杯程度捨てる。
- ② ①に片栗粉を加えて混ぜる。※どろどろの状態でもOK！
- ③ ささぎとウィンナーは斜め薄切り、玉ねぎとミニトマトはスライスする。ささぎと玉ねぎは耐熱容器に入れラップをして電子レンジ(600W)で1分間加熱する。
- ④ 油をしいたフライパンに②を薄く(5mm程度)広げ、中火で加熱し焼き色がついたら裏返す。その上にケチャップを塗り、③を並べ上からチーズをかける。蓋をして弱火で5分程度加熱する。

2つのささぎレシピ カラー版は、こちらから👉



「かあちゃん'ず」レシピ開発大作戦 ～仙台ミルフィーユ鍋～

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！

仙台tubeで
動画配信中★



主観の刀刃地蔵を元気に！

かあちゃん'ずレシピ開発大作戦

仙台白菜を使った「白菜のミルフィーユ鍋」

この動画は、「東六郷・東部かあちゃん'ず」が、若林区六郷地区のメタボリックシンドロームの人を減らすため「仙台白菜」を使った健康レシピの開発に取り組む物語です。



わかちゃんが行く！

～目指せ！六郷健康キッズ★編～

5/17にドリーム幼稚園で開催しました！



ドリーム幼稚園のイベント
に行ってきたよ★

虫歯のないコンちゃん★
ちゃんと歯医者さんに通って、
歯を強くするフッ素ジェルを塗ったり
歯磨きの練習をしているから、
歯がピッカピカなんだね！



ドリーム幼稚園 歯と口の健康寸劇イベント

ランラン・しまちゃん・こんちゃん



わかちゃん！

夏の水分補給は、ジュースじゃなくて
お茶かお水がいいよ🌸
熱中症にも注意△ 水分補給を忘れずにね！



甘～いおやつ・ジュース
をたくさん食べて…
虫歯になっちゃったよ🌸
お友達がいたよ🌸



みんなで
歯磨きの練習！
上手だったよ♡

歯磨きは
とても大事だね🌸

お口、すっきり🌸

～目指せ！六郷健康キッズ★ お口の健康ポイント～

- ◇ おやつは時間を守って食べよう。
- ◇ 食べたら歯磨き。仕上げ磨きも忘れずに🌸
- ◇ おうちで、歯を強くするフッ素を使おう！
- ◇ 虫歯がなくても、時々歯医者さんに行って見てもらおう🌸

寸劇の皆さん、幼稚園の皆さんありがとうございました！

ステキな地域の活動紹介

～ バレトン教室 ～

バレトンとは？

バレエ・ヨガ・フィットネスの要素が入った新感覚エクササイズ♡

地区社会福祉協議会の主催で、
3/24にバレトン教室を開催しました！
感染対策をしながら、みんなで元気に楽しく
リフレッシュ☆ 大好評でした◎



予告

8月！六郷保健センターにて
尿ナトカリ比測定 実施予定♡
尿検査で塩分と野菜の
摂取バランスが測れます🌸
六郷保健センターは、
六郷市民センター3階になります。
お問い合わせは若林区家庭健康課へ

(火),(金)
受付：9～16時
予約不要
無料！

どなたでも
お気軽に
お越しください★

わかちゃん和歌

なつかしい 若きころの日
おもいだし 筋トレダンス
心はおとめ

俳句も友だち♡

六郷市営住宅きぼうサロンにて テルミ



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、11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