

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息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.4

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冬野菜のレシピをお届けします。

かあちゃん'ずのミルフィーユ鍋

1人あたり
エネルギー：404kcal
食塩相当量：2.3g

〈作り方〉

- ①白菜を1枚ずつはがす。ブロッコリーを小房に分ける。にんじんは輪切りにしハート形に抜く。
- ②豆腐にキッチンペーパーを巻き、レンジにかけ水切りをする。
- ③袋にAを入れてよくこねる。
- ④③の袋を端を切り白菜の間に挟む。白菜→肉だね→白菜→肉だね…
- ⑤④を食べやすい大きさに切り、断面が見えるように鍋に敷き詰め、上に人参とブロッコリーを載せる。
- ⑥鍋に事前に混ぜたBを入れて火にかける。
- ⑦具材に火が通ったら仙台味噌を溶き入れて沸騰させないように加熱する蓋をして弱火で5分程度加熱する。

〈材料 (2人分)〉

- 白菜…4枚(500g)
ブロッコリー…1/4株(70g)
にんじん…1/3本(50g)
木綿豆腐…1/4枚(100g)
A 鶏むねひき肉…200g
米粉…大さじ1
豆乳(無調整)…300ml
B コンソメ…大さじ1
米粉…大さじ2
水…200ml
仙台味噌…小さじ1



仙台白菜

主に仙台平野で栽培・収穫されたものが「仙台白菜」と呼ばれています。もちろん六郷でも栽培されていますよ！白菜は95%が水分で100gあたり13kcalと低カロリーなので料理をヘルシーにボリュームアップするにはぴったりの野菜です！



仙台白菜の絶品！コールスロー

1人あたり
エネルギー：131kcal
食塩相当量：0.8g

〈作り方〉

- ①白菜を1枚ずつはがし、葉と芯に分ける。芯は5cm幅に切り繊維に沿って千切りにする。葉も同じ大きさになるようせん切りにする。切ったら塩で和えて10分ほど置く。
- ②ハムは細切りにする。
- ③Aを混ぜドレッシングを作る
- ④①をよく絞り、②、コーン、Aを入れてよく混ぜる。

〈材料 (2人分)〉

- 白菜…約2枚(200g)
ハム…3枚
コーン…60g
塩…小さじ1/4
マヨネーズ…大さじ1
レモン汁…小さじ1/2
A 砂糖…小さじ1
黒こしょう…少々
水…50ml

Point!

白菜の葉をミルフィーユ鍋など別の料理に入れて、芯だけで作るとよりシャキシャキ食感のコールスローになります！



わかちゃんが行く

六郷健康レシピの集大成!!

かあちゃん'ずと一緒に、六郷小学校3～6年生の児童と保護者6組でお野菜たっぷりな料理を作りました♪



★作ったメニュー★

- ①おくずかけ
- ②しらすと大葉のおにぎり
- ③無限ささぎ (健康レシピより)

かあちゃん'ず×親子料理教室

✿児童の感想

- ・自分で作った料理だからとても美味しくできた
- ・楽しかったし美味しかったからまたやりたい

✿保護者の感想

- ・自分が住んでいる地域の味を知れてよかった
- ・普段あんなに野菜を使わないから美味しかった



料理の楽しさを学んだ
健康キッズのみんな★ありがとう～！



『健康×仲間づくり』の取り組み

健康を考える
仲間が増えて嬉しい



これからの健康づくりを考える 市民センター懇談会

10月11日に教育機関や子育て機関が集まり、『健康づくりのために実際に取り組んでいること』『取り組めそうなこと』を考えました！講師には大学の准教授をお迎えし、好評もしていただきました🌸

★当日の様子★

これからも健康で元気に暮らせるまち六郷を目指して♪何ができるか考え中👏

グループワーク中！



グループで出た意見を全体へ発表しました！

◇出てきた意見や感想◇

今ある繋がりを大切に(^^)♪

今後イベントと一緒にやりたい！

連携することが大切!!

定期的に情報交換したい

住民も関係機関も繋がりがいることが六郷の強み♥

それぞれが素晴らしい取り組みをしている村



子どもの肥満について考える 小児肥満対策勉強会

9月25日に教育機関や子育て機関が集まり、乳幼児期からの生活習慣について考える勉強会を行いました！小児科の先生による講話もしていただきました🌸

★当日の様子★

幼児健診の結果から肥満傾向の子どもの特徴について知りました👁️👁️



小児肥満対策マニュアルに基づいてお勉強！

◇出てきた意見や感想◇

習慣が定着しやすい 幼児期から生活習慣に気を付けることが肝心★

🌸そのためには…子どもを支える立場で🌸

地域の健康を皆で学びあう事が大切!

それぞれの機関でできることを考えていきたい★

生活習慣の大切さを伝えていきたい

六郷小学校6年生の皆で考える 六郷さん家の健康づくり



小学校×東北工業大学×家庭健康課 今年も、コラボ授業をしました！

9月に2回生活習慣病予防の授業をしました。2回目の授業では、六郷に住む六郷さん家の健康と生活習慣を考えるワークショップをしました！活発に意見を出し合う様子が見られました😊

3か所コラボ part2!

～ 児童へ授業前後アンケートの結果より ～ 健康のために気を付けていることはありますか？



「栄養」 5人増加 「ジュース」 6人増加
「お菓子」 2人増加 「油」 6人増加
「塩分」 11人増加

健康への意識がUP★

①良い所
②改善したらより良くなる所を考えました!



わかちゃん和歌
自覚なく
飲み食い続け
結果で驚く
健診の
隠れ肥満

一般公募にて六郷のびよちゃん



楽しそう♪ステキな和歌

掲載記事 募集中!!

六郷の健康的な活動を取材させてください！
次回は、3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