



健康づくり推進課：0869-26-5962  
瀬戸内市民病院：0869-22-1234



## 地域の食育を支える 栄養委員会と OB会の活動

皆さんは、多くの人が食を通して健康づくりの担い手として市内で活動しているのをご存じですか。今回は、その中から栄養委員会とそのOB会の活動を紹介します。

### 栄養委員とは

市では、市民の皆さんが食事を通じて健康的な生活を送ることができるよう、さまざまな取り組みを行っています。



小学校で郷土料理の調理指導

り、地域の食育に重要な役割を担っています。

### 食のイベントをしませんか

子ども会や保護者会などで、簡単手作りおやつや朝ごはんなどの調理実習や試食をしてみませんか。

また自治会などが行う地域のイベントやお祭りや、野菜たっぷりの焼きそばやおでんなどの食べ物の提供、販売を計画しませんか。

栄養委員会では、このよう



高校の文化祭で啓発活動

栄養委員は、市から栄養と食生活の改善に関する仕事を任された人のことです。

現在は231人が栄養委員として活動しています。

活動を通して、健康づくりにおける食の重要性や、地産地消の大切さなどについて理解を深め、習得した食に関する知識を家族、知人などに伝えています。また、広く普及啓発活動を行ったり、市民の皆さんが行う取り組みの手助けを行っています。

### 栄養委員会の活動

栄養委員会は、栄養委員が互いに連携を取り、委員としての仕事を円滑に進めるた

な取り組みについて、お手伝いやアドバイスを行います。ぜひ一度、ご相談ください。

### 問い合わせ先

健康づくり推進課  
(栄養委員会事務局)

### 募集します

#### 笑顔の写真

市では、心の健康を考えるきっかけづくりの一環として「笑顔の写真」を募集します。

▽募集期間 8月1日(月)～8月26日(金)

めに作られています。

栄養委員会は、主に料理教室や健康教室の開催、離乳食講習会や乳幼児健診などでの試食提供、文化祭や健康まつりなどのイベントでの健康な食の推進などの活動を行っています。

近年は、学校での調理実習や高校の文化祭などを通して、子どもたちへの食育にも力を入れています。中でも食を取り巻く環境の

変化に対応できるよう、自分で栄養バランスや環境への負

荷などを考えて食を選択する力を身につけてもらいたいという思いから、地産地消の啓発、外食の選び方指導などを中心に活動を行っています。

### 栄養委員OB会

栄養委員の任期は2年(再任可)ですが、任期を終えた後も、引き続きOB会で活動

### 応募方法

郵送または持参してください。郵送の場合、住所、氏名、電話番号を記載してください。

※被写体の権利の対象となる著作権・肖像権などに関する

おいて対処してください。

※応募作品はお返しできません。ご了承ください。

問い合わせ・応募先  
健康づくり推進課

〒701-4264  
瀬戸内市長船町土師277-4



### しらもあえ



- ◆材料(5人分)
- シラモ(50g)
  - ニンジン(1/2本)
  - キュウリ(1本)
  - ショウガ汁(大さじ1)
  - 砂糖(1.5カップ)
  - しょうゆ(大さじ2)
  - 油揚げ(1/2枚)
  - ダイコン(1/4本)
  - ゴマ(大さじ2)
  - 酢(1カップ)
  - みりん(大さじ2)

- ◆作り方
- ①シラモは、何度も良く洗い砂や貝を取り除く。
  - ②ボールにシラモを入れ、熱湯をかける。
  - ③冷水にさらした後、約4cmに切りよくしぼる。
  - ④ニンジン、ダイコンを千切りにし、塩もみ後、水洗いしてしぼる。
  - ⑤油揚げは、中の白い所を取り置き、皮を千切りにする。
  - ⑥ゴマをすり、さらにあげの白い所を入れてする。
  - ⑦調味料を入れて混ぜる。
  - ⑧キュウリは、輪切りにして最後に入れる。

今月のレシピは  
田中晴子さん(邑久町漁協女性部)です

シラモを見たこと、食べたことがありますか。赤く細い海藻でくせがなくしゃきしゃきとした食感があり、酢の物にするともおいしいです。ミネラル、食物繊維が豊富で細胞をいきいきさせ、老化を防止します。血圧と血糖値を下げる働きがあると言われていいます。しらもあえは、お盆や法事のときによく作られます。夏場にさっぱりとお召し上がりください。



栄養士からのワンポイント  
シラモは県南部の海岸沿いで食べられており、時期になると乾燥した状態で売られています。ぜひ一度食べてもらいたい郷土料理です。このしらもあえのレシピは、邑久町漁協に昔から伝わるレシピだそうです。砂糖が多めなので、よりさっぱりと食べたい場合は、酢と砂糖が同量くらいでもよいでしょう。

## 病院コラム 中高年男性に多い鼠径ヘルニア



「脱腸」をご存じですか。鼠径ヘルニア(脱腸)は、鼠径部といわれる太腿の付け根から腹膜や腸の一部が飛び出し、「こぶ」となって現れる病気です。加齢によって鼠径

部の筋膜が弱くなって発症することが多く、特に中高年男性によく見られます。鼠径ヘルニアは、自然治癒することが少なく、放っておくと危険な事態になることがあります。根治させるには手術が必要ですが、最近では短期入院で安全に手術が行えるようになりました。羞恥心や多忙を理由に先延ばしにせず、早期受診をお勧めします。(外科医 定金省二)

■問い合わせ先 瀬戸内市民病院