



健康増進計画推進キャラクター

ケバウレジャー お役立ち情報

★推進員表彰★

～食生活改善推進員～

「私達の健康は 私達の手で」をスローガンに、「食」を通じた健康づくりを推進しています。



～保健推進員～

特定健診やがん検診などを多くの方に受けてもらうために、訪問や声掛けを行い、健康づくりをサポートします。



～母子保健推進員～

妊婦さんから赤ちゃん、子どもたちの健やかな成長を見守るサポーター役です。妊娠や育児に関する相談にものっています。



10月4日、知覧保健センターで推進員表彰式を行いました。10年、20年、30年と長きにわたり食生活改善推進員・母子保健推進員・保健推進員として市民の健康づくりに貢献した人を表彰するものです。推進員は、本市の健康増進・子育て支援の担い手として、市民の健康づくりのために活躍しています。今年度は、合計35の方が表彰され、11人が表彰式に参加しました。

表彰された一人は「気づいたら20年だった。元気なうちは頑張ります!」と話していました。



【問】 知覧保健センター(☎0993-58-7221) まで

食改さんのすこやかお薦めレシピ



鶏ひき肉のふわふわバーグ

栄養士から

はんぺんや木綿豆腐を加えることでふわふわした食感になり食べやすく、エネルギーもおさえられますね。

栄養価 1人分	●エネルギー 204kcal	●脂質 11.5g
	●タンパク質 15.6g	●食塩相当量 1.1g

☆私たち食生活改善推進員は、地域で食生活改善の活動をしています。地域の公民館などで栄養教室をしたい!旬の食材を使った料理法を知りたい!など、ご要望がありましたら、お知り合いの食改さんまたは保健センターへご連絡ください。

こんにちは。“食改”です!!

知覧地域の食生活改善推進員より、『鶏ひき肉のふわふわバーグ』をご紹介します。

材料(4人分)

鶏ひき肉	200g	◎だし汁	50ml
はんぺん	60g	◎淡口しょうゆ	小2
木綿豆腐	160g	◎清酒	小2弱
芽ひじき(乾)	8g		
ピザ用チーズ	20g	【付け合わせ】	
片栗粉	大1・1/3	まいたけ	160g
サラダ油	小2	かぼちゃ	60g

作り方

- ①木綿豆腐はキッチンペーパーに包んでしばらく水けをきる。
- ②芽ひじきは水で戻し、ざるにあげ、しっかり水けをきる。
- ③厚手のビニール袋に①、細かくちぎったはんぺん、鶏ひき肉を入れて、袋をもんで全体がなじむまでこねる。
- ④③に②の芽ひじき、ピザ用チーズ、片栗粉を入れて軽く混ぜ、まとまったら冷蔵庫でしばらくねかせる。
- ⑤まいたけは一口サイズにほぐし、かぼちゃは薄切りにする。
- ⑥フライパンにサラダ油を熱し、④を小判型に成形し、中火で両面こんがり焼いたら弱火にし、中まで火を通す。
- ⑦ハンバーグを皿に盛り付け、そのまま同じフライパンでまいたけとかぼちゃを焼く。火が通ったら、ハンバーグの横に盛り付ける。
- ⑧フライパンをキッチンペーパーでふき取り、◎を入れ、ひと煮立ちさせてソースを作る。