

出前講座の様子



野菜摂取量をチェック



健康づくり体操の様子

市民の皆さんの健康づくりを応援
地域のサロンや集まりに

出前健康講座

問い合わせ
保健医療課 ☎59-2153

健康増進キャラクター
ゾウのしんちゃん

保健師・管理栄養士などが、地域のサロンや会合に出向いて健康講座を行っています。

「体操＆高血圧のミニ講座」など、メニューを組み合わせでお好みの内容で実施可能です。

とき
原則平日10時～16時のうち、希望の時間帯に30分～1時間半程度で開催できます。（日程は申込者と調整）

対象
市内在住の方などで活動しているグループなど

内容の例

- 講座（高血圧や糖尿病予防、睡眠、フレイル予防、健診結果の見方、がん予防のための健康習慣など）
- 体操（脳トレ体操、健康マイスターによるご当地健康体操「大竹で生きている」、「いきいき百歳体操」など）

申し込み
実施予定日の1カ月前までに保健医療課へ。

その他
会場の手配や開催の周知は、申込者側でお願いします。

参加者の声

- 規則正しい生活に気を付けようと思えました。
- 漢字クイズおもしろかったです。

日頃から減塩に取り組んでいますか？

※腎臓に疾患がある方は、カリウム制限などがあるので、かかりつけ医に相談してください。

塩分チェック（④当てはまるものが多ければ食塩摂取量が多めと考えられます） □外食や市販の総菜、インスタント食品をよく利用する。 □うどんやラーメンの汁は半分以上飲む。 □汁物を1日2杯以上飲む。 □家庭の味は外食に比べて濃い。 □せんべいやスナック菓子をよく食べる。		食塩摂取の目標量 男性：7.5g 未満 女性：6.5g 未満 ※高血圧症治療中の方は、6.0g 未満
ポイント① 酸味・旨味・香りを活かす！（酢、だし、ねぎ、にんにく、シソなど）	ポイント② 減塩調味料や減塩食品を使う！（醤油、味噌、ソースなど）	ポイント③ 醤油やソースを小皿に移して使う！
ポイント④ うどん・ラーメンなどの汁は飲まない！	ポイント⑤ 汁物は具たくさんにし、1日1杯まで！	ポイント⑥ 野菜を1日350g（小鉢5皿）以上食べる！

食育推進を図るため、「ひろしま食育の日」と「ひろしま食育ウィーク」が県食育基本条例で定められています。期間中は特に意識して、食を「知る」「選ぶ」「作る」力と食を「楽しむ」「大切に食べる」「感動する」心を育てていきましょう！

問い合わせ 保健医療課 ☎59-2153

10月19日「ひろしま食育の日」
10月18日①▼24日①
「ひろしま食育ウィーク」

「塩分測定器 減塩くん」を貸し出します

知らず知らずのうちに塩分を摂取しすぎていることがあります。一度、自宅の料理の塩分濃度を測ってみませんか。興味のある方は、電話または直接保健医療課へ申し込んでください。

食育レシピ

もぶり「大竹市の郷土料理」

<材料> 4人分

米……………2.5合
塩……………小さじ1弱
にんじん……………50g
ごぼう……………50g
干しいたけ……………3枚
油揚げ……………1枚
さやえんどう……………12g
黒豆(煮豆)……………80g
だし汁……………160ml

調味料 { さとう……………大さじ1強
しょうゆ……………大さじ1と1/2
酒……………大さじ1弱

<作り方>

- ① 洗米し、塩を加えて昆布をのせて通常どおり炊く。さやえんどうは、ゆでてななめ切りにしておく。
- ② にんじんは3cmのせん切り、ごぼうはさがきにしておく。干しいたけは水でもどしてせん切り、油揚げは熱湯をかけてせん切りにする。
- ③ ごぼう・干しいたけ・油揚げをしいたけのもどし汁・だし汁・調味料で煮る。ある程度煮えたら、にんじんを加えてさらに煮る。
- ④ 炊き上がったご飯の粗熱をとり、汁をしぼった具を混ぜ合わせる。
- ⑤ 黒豆を加えて優しく混ぜ、さやえんどうを上盛り付ける。

由来には諸説ありますが、「もぶり」は祭りごとや人が集まる時によく作ります。家を建てた時やお祭りなどのお祝いごとの時には、縁起物として大きなまん丸のおむすびにして近所に配るならわしがあります。「もぶり」は他の地域にもありますが、「黒豆」を入れるのが大竹の特徴です。「もぶり」という名前は「混ぜる」の意味がある方言の「もぶる」が由来です。

(1人分)
エネルギー：437kcal
たんぱく質：11.1g
塩分：2.2g



大竹ふれあい健康・福祉まつり 「広げよう 地域の中で 福祉の輪」 「みつめよう あなたの健康」

10月25日① 9時30分～15時30分
サントピア大竹

問い合わせ
社会福祉協議会 ☎52-2275
保健医療課 ☎59-2153



申し込みはこちら。



参加者募集
はいはい・よちよちレース
問い合わせ
こども家庭センター ☎281010
今しか見られない、かわいいはいはい・よちよちを思い出に残しませんか。
年齢を問わず、楽しいレースもあります。大人の方の参加もお待ちしています。

サントピア大竹 10月10日① 臨時休館

問い合わせ 社会福祉協議会 ☎53-8120

