

国東市国民健康保険は、皆さんの健康づくりを応援しています♪

世界農業遺産を体感！健康ウォーキング☆

令和元年11月29日(金)国民健康保険加入者と、その家族・ご友人を対象に運動教室を開催！運動指導士による「効果的な運動方法」の講話や、「健康ウォーキング」を実施しました。

参加者は39名で、国東の自然を感じ、地域の方と交流を楽しみながら、気持ちのいい汗を流しました。「楽しかった」「まだまだ歩きたい！」といった声を多数いただきました♪



▲健康ウォーキングの様子



▲料理教室の様子

適量ランチ会実践のための料理教室♪

令和2年1月23日(木)国民健康保険加入者を対象に料理教室を開催しました。

参加者11名で、自分にあった食事の量や、「ちょうど良い」味付けを実際に調理して体験しました。皆様からは「美味しかった」「少しの味付けでしっかり味がする」といった声をいただきました♪

国東市国民健康保険では、来年度も、運動教室や適量ランチ会の実施を予定しています。健診だけでなく、各種教室にも是非ご参加ください★



さいしょに野菜！きちんと野菜！ 野菜もりもり350

切干大根とキムチの炒め煮



ニラの風味が口の中に広がり、より美味しく食べられます。

エネルギー 243kcal 食塩 1.4g
野菜量130g/1人分



管理栄養士からのおすすめポイント

切干大根や干し椎茸のような「干し野菜」は、干すことで「甘味」や「風味」が増します。また、加熱時に損失しやすい栄養素が野菜に残るので無駄なく栄養素を摂ることができます。汁物などに入れることで、干し野菜の甘みと風味で調味料控えめでも、美味しく減塩につながります。いつもの汁物にぜひ干し野菜をプラスワンしてみましょう！

健康応援レシピ！

～いつもの料理にプラスワン!!～



●材料 (2人分)

切干大根(乾燥)	15g	豚ひき肉	120g
白菜キムチ	80g	ごま油	小さじ1
木綿豆腐	1/3丁	顆粒中華だし	小さじ1/2
もやし	1/2袋	水	1/2カップ
ニラ	1/5束		

●作り方

- ①切干大根はさっと水で洗い、長さ2cm位に切る。キムチは食べやすい大きさに切る。ニラは長さ2cm位に切る。木綿豆腐は水きりをして、一口大にちぎる。もやしは、水で洗い食べやすい大きさに切る。
- ②フライパンに、ごま油をひき、豚ひき肉を炒める。お肉の色が変わってきたら、木綿豆腐、もやし、切干大根を加えて炒める。
- ③もやしが生んやりしてきたら、水と顆粒中華だし、キムチを加えて弱火で8分程度煮る。
- ④ニラを加えて煮汁が少なくなるまで煮る。

さ吉くんで元気!!健康チャレンジ 当選者及び当選グループ発表!!

昨年の12月25日、国東保健センターにて
さ吉くんで元気!!健康チャレンジの抽選を行いました。

さ吉くんで元気!!健康チャレンジへ多数ご参加いただき、ありがとうございました☆
厳正なる抽選の結果、下記の方々が当選されました。



【個人の部 655名】より

国見町	小深田 セツ子 さん
	猪俣 友子 さん
国東町	森 生子 さん
武蔵町	植田 明美 さん
	相部 ふみ枝 さん
	坂本 幸子 さん
安岐町	洲上 豊子 さん
	手嶋 すみゑ さん
	小柳 文代 さん
	渡邊 美枝 さん

【グループの部 156グループ】より

国見町	なか良し夫婦
国東町	森 一三
武蔵町	夫婦仲良し 楽々会 上本 Family こうちゃんず
安岐町	麻生ペア かしわ家 夫婦 三角ベース ©



今年度は当選チャンスが昨年度の2倍でした☆

当選おめでとうございます!!



大分県しいたけ料理コンクールで奨励賞を受賞

国東市食生活改善推進員の安部ユリ子さんが1月18日に大分県で行われた同コンクールで、しいたけを使った「椎茸の乱&卵おにぎらず」で奨励賞を受賞されました。簡単で栄養満点！美味しいおにぎらずです。みなさんも作ってみてください。

椎茸の乱&卵おにぎらず (2人分)



地域でも子どもから
高齢者まで大好評の
メニューです！
ぜひ国東の美味しい
しいたけで作ってみて
くださいね！



材料

生椎茸(干しでも可)	…中5枚
オイスターソース	…小さじ2
こしょう	…少々
すりごま	…大さじ1
薄力粉	…小さじ1
ごま油	…小さじ1
ゆで卵	…1個
スライスチーズ	…1枚
レタス	…2枚
マヨネーズ	…小さじ2
ケチャップ	…小さじ2
寿司のり	…2枚
ごはん	…お茶碗2杯分

作り方

- ①椎茸は薄切りにする。フライパンにごま油を熱し、椎茸を入れこしょうをふり、椎茸がしんなりするまで炒め、オイスターソースで味付けをする。すりごまをふり混ぜ、薄力粉をふるいながら入れ、加熱しよく混ぜ冷ます。2等分にして、丸く平らにする。
- ②ゆで卵をスライスする。
- ③ラップに寿司のりを1枚置き、端1cmだけあけ、ごはんを1杯分広げる。ごはんの真ん中にチーズ→①→②→ケチャップ→マヨネーズを置き、のりを真ん中に向かって対角線に閉じる。ラップを閉じる。
- ④半分に切って盛り付ける。