

しずおか健康長寿財団 だより ⑤

第11回 ポスター・標語・川柳コンクール作品募集

くしずおか健康いきいきフォーラム21は、静岡県が策定した県民が心身ともに健やかに暮らすことができる“ふじのくに”づくりに賛同する官民59組織により「健康づくり県民運動」を推進しています。その1つに、ポスター・標語・川柳コンクールがあり、小学生・中学生・高校生・一般から作品を募集します。コンクールの募集を機に学校から家庭へ・職場から家庭へ健康づくりに取り組んでください。

第10回コンクール最優秀作品

標語

さあ食べよう みんなであいさつ いただきます

長田南小学校 松下さん

健診は 元気なくらしの 道しるべ

湖西市 石田さん

川柳

ママの味 やる気スイッチ 朝ごはん

長田南小学校 櫻井さん

『どうだった?』たずねる妻に Vサイン

藤枝市 原田さん



大宮小学校 渡邊さん

湖西中学校 三浦さん

御殿場高等学校 広沢さん

第11回のテーマ： ①健康診断：いつまでも元気でいてほしいから
～わたしのため ぼくのために
受けて健康診断!!～

②受動喫煙防止：きれいな空気を「ありがとう」
～大人へのメッセージ～

応募締切
9月4日(水)

対象：ポスターの部門 テーマ①は小学生、テーマ②は中学・高校生
標語・川柳の部門 テーマ①、②はともに各2点まで、県内在住又は通勤、通学の方などでも

応募方法：ポスター部門は作品の裏面、標語・川柳部門はハガキでいずれかを明記し、氏名、年齢、住所、電話番号、学校名、学年を記入し、郵送してください。

詳細はしずおか健康いきいきフォーラム21 ホームページまで
〒420-0856 静岡市葵区駿府町1-70 しずおか健康長寿財団内
しずおか健康いきいきフォーラム21事務局
TEL 054-253-5570 URL <http://www.sukoyaka.or.jp/ikiiki21/>



新村直弓
藤枝健診センター
管理栄養士



今年も夏がやってきました。暑い日が続き食欲が落ちてしまった経験はありませんか。夏バテしないように対策を練り、暑い夏を上手に乗り切りたいですね。今回は夏バテ予防の食事について紹介します。

◎夏バテ予防のポイント

- ① 1日3食、時間を決めて食べる
- ② ビタミン類をしっかり摂る
疲労回復にビタミンB1…豚肉、レバー、うなぎ、玄米など
免疫機能を高めるビタミンC…ゴーヤ、トマト、かぼちゃ、冬瓜などの夏野菜
- ③ 水分補給をする
糖分やアルコールが含まれていないもので水分を補給する
但し、冷たい飲み物やアイスなどは摂りすぎない
- ④ 香味野菜、香辛料を使って食欲増進
しそ、しょうが、みょうが、カレー粉、キムチの素など

◎夏バテ予防レシピ

☆ゴーヤキムチ炒め (材料は4人分)

- ゴーヤ 1本
 - 豚肉 280g
 - キムチ 適量
 - 卵 2個
 - サラダ油 適量
- <下ごしらえ>
薄切りにして
水にさらすor塩もみする

ゴーヤはビタミンCが豊富な夏野菜です。ビタミンCは暑さに対する抵抗力をつける作用があります。ゴーヤのビタミンCは加熱しても壊れにくいのが特徴です。また、ゴーヤの苦味成分が食欲を増進させます。

- ① フライパンを中火にかけ、サラダ油をしき、豚肉を炒める
- ② 豚肉の色が変わってきたらゴーヤを加えて炒める
- ③ ゴーヤがしんなりしてきたらキムチを加えて炒める
- ④ 卵を溶いてフライパンに流し入れ半熟の状態まで火を消す



☆冬瓜の水晶煮 (材料は4人分)

- 冬瓜 1/4個
- 鶏ひき肉 50g
- だし汁 適量 (冬瓜がかぶるぐらいの水)
- 砂糖 大さじ1/2杯
- みりん 大さじ1/2杯
- しょうゆ 大さじ2杯
- 水溶き片栗粉 適量
- オクラ 8本

冷やしても美味しい

冬瓜にはビタミンCの他、カリウムが含まれています。カリウムは体内の水分をコントロールする作用があり、むくみの解消にもなります。

- ① 冬瓜の皮を厚めにむき、厚さ2cm幅のくし型に切る
- ② 鍋に材料と調味料を入れて煮る
- ③ 水溶き片栗粉でとろみをつける
- ④ 器に盛り、茹でたオクラを添える

参考資料 healthクリック (インターネット)

当会創立記念式典・第16回産業保健セミナーを開催

当協会は、去る3月21日静岡県男女共同参画センター「あざれあ」において全職員が参加して創立記念式典と第16回産業保健セミナーを開催しました。

創立記念式典では、横田理事長と石黒副理事長の挨拶の後、外山専務理事兼事務局長より「24年度事業総括及び25年度事業計画」の説明、永年勤続職員に対する表彰式、新規採用職員の紹介が行われた。式典終了後、引き続き互助会総会、職員セミナーでは、①医療安全管理全体研修会②個人情報保護セミナーについての研修を受けました。そして最後に創立記念講演会を兼ねて産業保健セミナーを開催しました。同セミナーは、県下企業の保健衛生担当者を対象に毎年行なっていて今回は、『これからの時代を元気にたくましく生きるために』と題して田中総研代表の田中雅子先生による講演会を実施し、関係者多数が聴講しました。



新規採用職員



講師
田中雅子先生

これでなくっ茶 活命茶

やさしさのブレンド

中北薬品株式会社

販売協力会社 / 有限会社キスラ

名古屋市中区丸の内3丁目5番15号 油伊ビル

名古屋西区天塚町4丁目66番地 TEL (052) 528-5567

名古屋城本丸御殿
復元を応援します。

なかきたオンラインショップ 検索