

地・区・活・動

日野地区



日野地区 リハーサル
生涯を通じた食育推進活動
『健康づくりのための望ましい食生活』



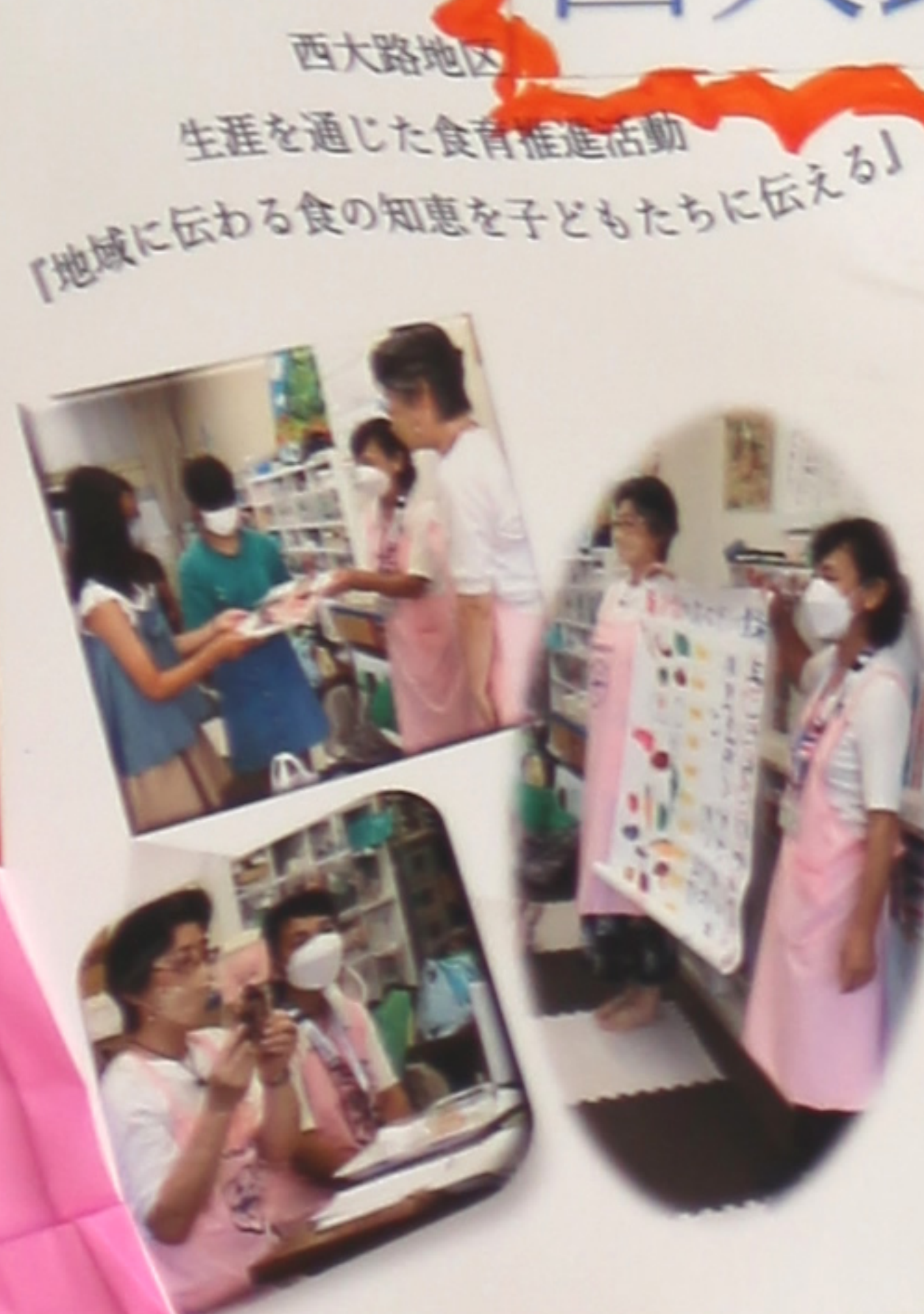
日野地区 子育てパイソ



日野地区 子育てパイソ
10月13日 食育... 準備中



西大路地区



西大路地区 文化祭



鎌掛地区

鎌掛地区 文化祭



鎌掛地区
小学生のつどい 鎌掛公民館行事
『おにぎりづくり』



南比都佐地区

南比都佐地区 文化祭



南比都佐地区 グランドゴルフ大会



必佐地区



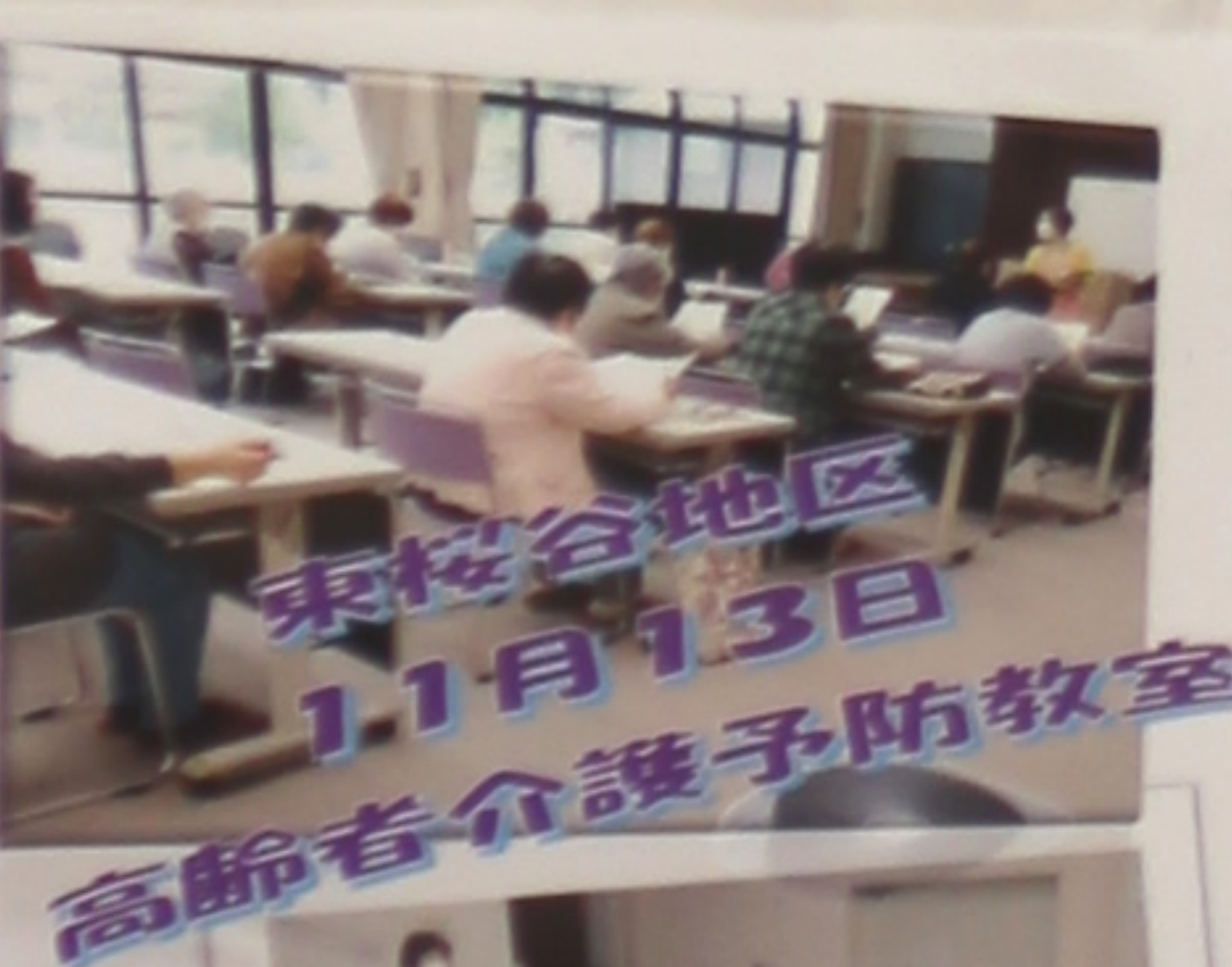
体力測定



野菜摂取啓発

東桜谷地区

東桜谷地区 文化祭



西桜谷地区



部・会・活・動

健康づくり応援隊部会



日野地区パイン
食育で「野菜ダンス」



氏郷祭夏の陣



氏郷まつりで『野菜ダンス』『ツバメダンス』をステージで披露しました。



氏郷まつり
10月23日 24日



アンケート実施

スクール応援隊部会

例年は中学 1 年生には健康推進員がだしのとり方を見てもらい、試飲してもらっています。中学2年生は、家庭科の授業で、出汁を本格的にとり、具入りみそ汁作りをしていたでいます。

今年はコロナ禍のため、活動はできていません。また、来年度活動再開出来ることを願っています。

運動部会

10月9日(日)「スポーツ天国」に、山本いづみ先生による、「ラジオ体操を極めよう!」としました。参加者にスプラウトの種、「ちょいトレ」のパンフレット、健診のご案内のミニテッシュをお配りしました。

運動部会 スポーツ天国 10月9日 ラジオ体操



子育て応援隊部会



11月26日開催の「ちびっこまつり」に渡す、『かぼちゃクッキー』を10月に試作しました。当日に渡す予定です。

健康クッキング部会

健康推進員おすすめ料理 お豆のミネストローネ

材料(2人分)
●にんじん 30g ●オリーブ油 小さじ1
●たまねぎ 30g ●無塩トマトジュース 150mL
●じゃがいも 50g ●水 120mL
●ウインナー 2本 ●顆粒洋風だし 小さじ1/2
●ミックスビーンズ 80g ●パセリ(あれば) 適量

作り方
①にんじん、たまねぎ、じゃがいもは1.5cm角に切る。ウインナーは1cm幅に切る。
②鍋にオリーブ油を入れて熱し、にんじん、たまねぎ、じゃがいもを加えて炒め、無塩トマトジュース、水、顆粒洋風だしの素を入れて4分煮る。
③②にウインナー、ミックスビーンズを入れて3分煮る。最後にパセリを飾り、完成。



健康推進員のおすすめポイント
色とりどりのお豆がアクセントの子どもに人気の高いメニューです。トマトジュースを使うので、とってもお手軽にできます。

(1人分) 食塩相当量 0.9g / 野菜の量 107g

※問い合わせ先 日野町健康推進協議会事務局 福祉保健課 保健担当 ☎0748-52-6574

健康推進員おすすめ料理 鮭とチーズのポテバーク

材料(2人分)
●じゃがいも 大1個(200g) ●サラダ油 大さじ1/2
●鮭 1/2匹(100g) ●バター 小さじ1
●チーズ 小さじ1 ●オリーブオイル 小さじ1
●たまねぎ 1/2個(100g) ●ニンニク 2粒(10g)
●スライスチーズ 大さじ1/2 ●パセリ 小さじ1
●塩 小さじ1/4 ●こしょう 大さじ1/4

作り方
①じゃがいもは皮をむき、縦に3等分に切って、皮の部分をのぞき、お湯で茹でる。茹で上がったじゃがいもは、油を拭き、サラダ油を塗る。
②鮭は、塩、こしょうをふり、オーブンで焼く。焼けた鮭は、バター、ニンニク、オリーブオイルを加えて、5分ほど煮込む。
③②に①を加えて、③を加えて、5分ほど煮込む。最後にチーズを加えて、5分ほど煮込む。最後にパセリを飾り、完成。



健康推進員のおすすめポイント
この料理は、簡単に作れる、子どもにも大人にも人気の高いメニューです。鮭の旨味とじゃがいもの食感が、とてもおいしいです。ぜひお試しください。

(1人分) 食塩相当量 1.5g / 野菜の量 80g

※問い合わせ先 日野町健康推進協議会事務局 福祉保健課 保健担当 ☎0748-52-6574



防災特集

～広報紙「キャロット」さざなみより～

防災の 目からうろこ話

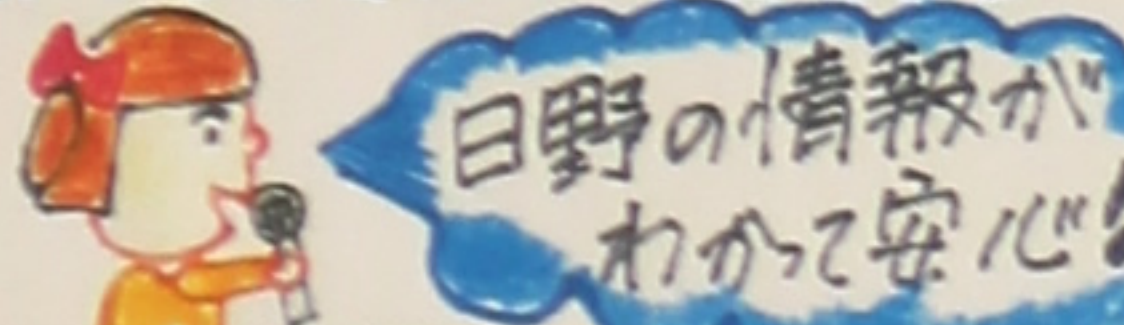
健康推進員 全体例会 6月8日(水) 防災研修

1 『防災アプリ』に入りました

防災士さんのリードにより、防災アプリに入りました。

これで、もしもの時は安心。あなたももう入りましたか？

日野市防災アプリのQRコードはこちら



iPhone用



Android用

2 地震について学ぼう

●日野市南海トラフ地震が来たら他人事ではない。日野市も断層だらけ。特に土山の青土～鎌掛～南比は断層銀座。もう一つは米原～鎌向山にかけて多い。

●南海トラフ地震が来たら日野市でも2千を超える機が半壊、全半壊予想。(30年以内に70～80%と言われる。震度6強予想) コロナ時代で避難所の収容の避難人数が減る。⇒在宅避難も選択肢となる。

●家の強さがどうかはとても重要。建築年数で耐震基準が違う。

昭和56年から3段階で耐震基準が上っているが、耐震基準が上がった新しい建物でも、1度目で耐えた家も2度目の地震が耐えられるかどうか。(「熊本地震」は2回目の本震で多くの家が倒壊した)

●ブロック塀等の家の周りを、耐えられるかどうかを見ておきたい。「大坂北部地震」では5人が家具やブロック塀で圧死している。

圧死とは・・・意識はあるのに息がでなくて死ぬこと

ぐらっときたら、あなたはどうする？

- ・家具等が倒れてこない所に移動する。
- ・倒れてくるもの、動いてくるものが命を奪う(圧死)。
- ・寝室に家具を置かない方がよい(寝ている時は無防備)。置くなら背の低い家具にする。

～聞いていて、知っていると思っただけのことですが、もう一度考えてみましょう～

3 防災に関する勘違いを見直す

●地震が来たらあなたは避難する？

避難所に ○ 近くのグラウンドでテントを建てる ○ 親戚・知人の家に

●避難した時にあなたは行動する？

援助を待つ ○ 支援の手伝いをする → 被災しても待っているだけではいけないのではないか。また、被災者には多くの問題(食事・苦情・人権侵害等)があることを知っておきたい。

Q1. 50人の避難者に20人分の食事しかない時どうするか？
避難せずに家にいる人が食事をもらいに来る人を許せますか？

答えは幾通りもある。普段から考えておくことが大切
日野には日野のやり方がある。地区によって運営の方法が変わる。

Q2. 避難先で気を付けることは？

あなたは避難所のどこで寝ますか？
老人は隅にいても、真ん中になってしまうことが多い。トイレを我慢したりして体調を崩すことも多い。脱水・エコノミー症候群等

Q3. 今、地震が起きて必要な物は？
食料・水・発電機(ソーラーパネル) *必須の時代

Q4. 罹災証明はどうする？

地区担当町役場職員・区長に相談。
罹災の場所を写真で撮り、役場総務課で申請

この講座は、
日野市役場 総務課 大道さん
防災士 矢島さん 堀村さん
西河さん 本上さん
と協力いただきました。



= 全体例会 =



防災食
オムレツ
作り～



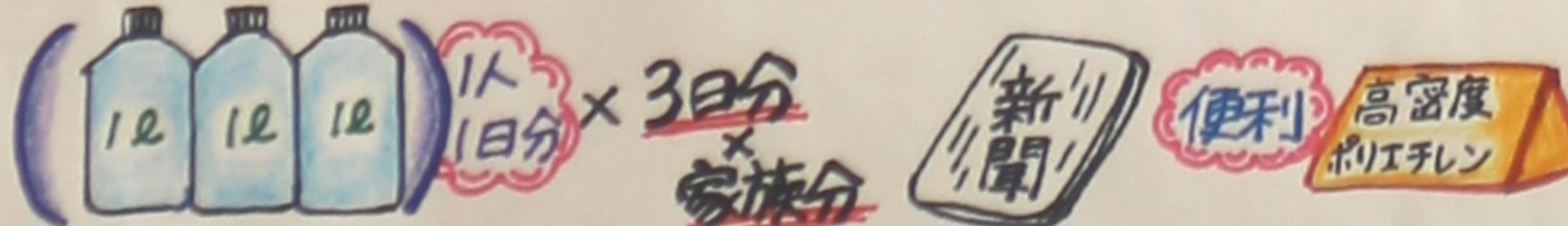
防災食の知恵あれこれ!!

● 防災の食事について

避難した時の食事は炭水化物に偏りがち。⇒日常の食事に近づく。
バランスのとれた食事を優先

● 「ローリングストック」をする。…常に定量の食事を家に備蓄しておく。

- 毎月我が家の防災デーを決める。備蓄食材を食べて新しい食品にする。
- 水を使わない工夫をする。(水が大事)
広告紙や新聞紙で皿やカップを作る。そこにポリ袋やラップをかけて、食器を洗わない工夫を。自分の家族に必要な物を様々な場所に備蓄！「分散備蓄」
- 徳用サイズの食材を選ばない！「使い切りサイズ」を選んで備蓄
- 栄養バランスも考えながら備蓄 「栄養素別にストック」
- 1人1日水3ℓ×3日×家族分の食材を準備する。



● 防災の食事の実際

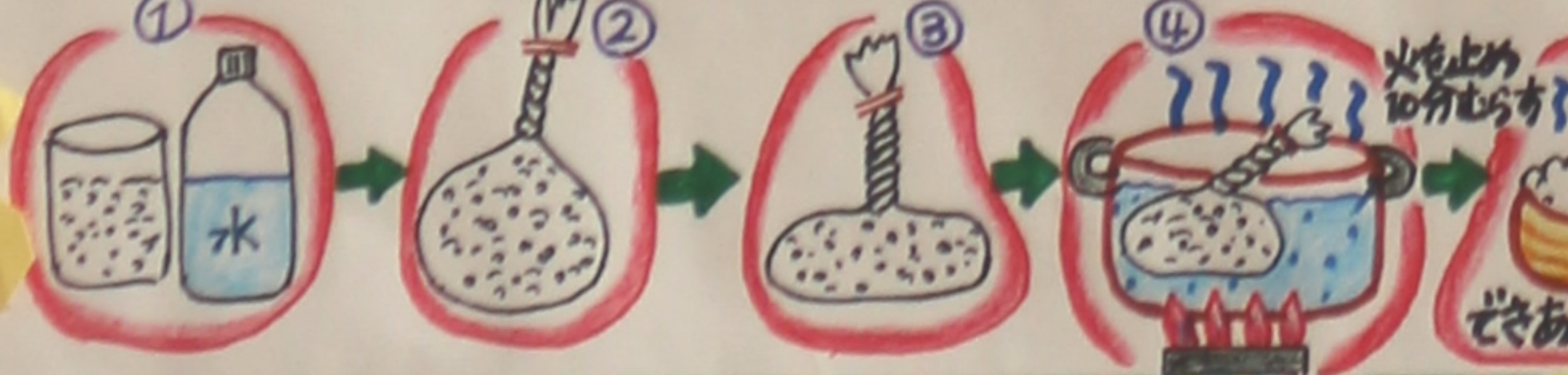
- 「アイラップ」が「高密度ポリエチレン」の袋で作る。＊熱湯でも可の物
- 熱湯で作れる食事・・・ごはん、簡単カレー、オムレツ、寒天デザート等

ごはんの作り方

材料…米1合、水1合

- ① ポリ袋に米と同量くらいの水を入れる。
- ② ポリ袋の空気を抜いて、袋の口を上の方で結び、更に輪ゴムでしっかり止める。
- ③ 袋を平らに広げ、そのまま30分置いて水を浸す。
- ④ 鍋にたっぷりの水を入れ沸騰させた中へ③を入れて、20分～25分加熱する。
- ⑤ 火を止め、そのまま10分程蒸らす。

＊加熱の必要もなく、水も包丁も使わずに作れる。



● 備蓄品について

【備蓄できる食品のバリエーション】

- 缶詰 ツナ缶 等
- 乾物 切干大根、ワカメ、ひじき 等
- 乾麺 パスタ、うどん
- レトルト ごはん、カレー 等
- 粉物 ホットケーキミックス 等
- 瓶詰
- フリーズドライ スープ、みそ汁 等

一他の備蓄食品

- アルファ化米、無洗米、切り餅、根菜、飲料(ペットボトル、缶等)、調味料(しょうゆ、酢、塩等)、おやつ(好きな物)。

【用意しておきたい調理用具】

- カセットコンロ、ガスボンベ
- ポリ袋(高密度ポリエチレン製)
- ラップ、アルミホイル、クッキングシート
- 使い捨て食器(割りばし・紙コップ・紙皿)
- ピーラー、キッチンパス、ろうそく 等

★ 備蓄の方法★

- 取り出しやすい場所に！
しまいだま「見える化」例) 棚に食品を本のように賞味期限順に並べる。
- 自分の家族に必要な物を様々な場所に備蓄！「分散備蓄」
- 徳用サイズの食材を選ばない！「使い切りサイズ」を選んで備蓄
- 栄養バランスも考えながら備蓄 「栄養素別にストック」

ポリ袋で切干大根とツナの和え物 ＊熱湯もいらない和え物

材料…切干大根15g、ツナ缶(70g ノンオイル無塩)1個、塩昆布2g、梅干し(種取る)1個、ゴマ適量

① 材料をポリ袋に入れてよく混ぜる。

② 10分～15分程置いておくとお食べ頃になる。

＊シャキシャキした食感、程良い塩味、梅の酸味が箸が進む。

【ポリ袋で調理するメリット】

- 一度に大量の調理ができる。
- 配りやすいし、調理後の処理が楽。
- 袋に入った個包装なので、そのまま渡して配給し易い。
- 洗う必要がない。



広報部会

大豆は栄養があり
備蓄できる
食品です!!

