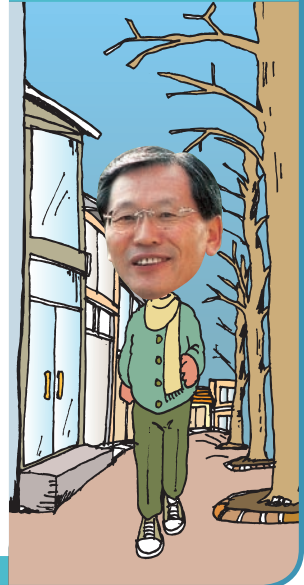


散歩道



先日、九州の大分市で開催された全国都市問題会議に参加して、袋井市が「日本健康文化都市」づくりを政策の柱としていることが間違っていないことを確信した。全国812市区の市長や議長が集うこの会議の今年のテーマは、「都市の健康」であった。

このテーマを「人の健康」、「まちの健康」、「社会の健康」に区分して行われた3日間の議論を通して、高齢化・人口減少に向かう日本で、どこの市でも「健康」が政策の中枢を占めていることも実感した。

「日本一健康文化都市」

袋井市の「人の健康」は、10年以上の蓄積があり、「健康チャレンジ!!すまいる運動」や「健康教室」など保健師さんたちの努力もあって、全国でトップクラスの充実度合である。

少しマンネリ気味と感じていたウォーキングについて、筑波大学の久野先生から、「ウォーキングなどで、普段の生活での歩数に加えて多く歩くと、1歩につき0.001円の医療費抑制につながる」という面白い話があった。

これを袋井市に当てはめると、65歳以上の市民の半分が今までよりも1日5千歩多く歩くと、何年間おちおち5億円の医療費を抑制できることになる。

「まちの健康」は、安全で魅力的なまちづくりのために産業が発展し、環境や利便性などに優れていることが要件となる。これからは、車の運転をすることが難しい高齢者が増加するので、車社会から公共交通機関や歩行・自転車などが中心のまちづくりが求められる。

袋井市は、糖尿病の発症率が予備群も言めて高いことが気になっていた。今回の会議で、歩行割合が高い東京や大阪は糖尿病患者が少ないことが発表され、糖尿病撃退のためにも、歩くまちづくりは大切だ。

「社会の健康」は、地域社会が活発に活動し、機能していることが要件である。袋井市では、自治会の組織・機能がしっかりしており、公民館ごとの体育大会やイベントに加えて、お祭りも活発に行われ、地域コミュニティが健全に保たれていると感じている。

今後想定される大地震や高齢化社会に向かつて、地域の様々な組織が一体となり、市の職員もその中に入り込んで、地域の課題を発見し解決していくことが「社会の健康」のために必要であると思つて。

●食推協加のコメント

赤パプリカは1/3個で、1日に必要なビタミンCを摂ることができます。風邪予防や疲労回復、肌荒れなどに効果があり、太陽をいっぱいあびた分、栄養価が高い食品です。

鶏肉の衣焼き

- 材料(5人分)
 - 鶏むね肉(皮なし) … 500g
 - ベビーリーフ …… 1袋
 - 赤パプリカ …… 1/2個
 - 酒 …… 小さじ1/2強
 - A 塩・こしょう …… 少々
 - 卵 …… 1個
 - B 片栗粉 …… 大さじ2強
 - 小麦粉 …… 大さじ2強
 - 油 …… 大さじ2

- 作り方
 - ①鶏肉はごく薄く、そぎ切りにしてAで下味をつける。
 - ②①に溶き卵を付けてからBをつける。
 - ③油を熱したフライパンに並べて、中火で焼き目が付くまで焼き、中まで火が通ったら、いったん皿に取り出す。
 - ④③のフライパンの油をふき、合わせておいた調味料(トマトケチャップ…大さじ2強、ウスターソース…大さじ2強、チキンスープ…大さじ4、塩…少々)を入れて軽く煮立てる。
 - ⑤④に③の鶏肉を入れ、汁けがなくなるくらいまで中弱火でからめる。
 - ⑥パプリカはせん切りにし、ベビーリーフとともに水につけて、パリッとさせてから器に盛り、⑤をたれごと盛りつける。



- 栄養価 (1人分) エネルギー…225kcal / たんぱく質…24.7g / 脂質…8.0g / カルシウム…55mg / 鉄…1.0mg / ビタミンC…43mg / 食物繊維…1.2g / 塩分相当量…1.6g

CHALLENGE 季節の健康レシピ Introduction of the Cooking

毎月19日は「食育の日」

袋井市の木・花・鳥のイメージデザイン



市の木:キンモクセイ



市の花:コスモス



市の鳥:フクロウ

市の木・花・鳥それぞれの特徴を見やすくシンプルに表現し、「FUKUROI」の「F」を図案化しました。

表紙のことは



出来たてのそばはおいしいね

11月6日、三川幼稚園で地元のそば打ち名人である寺田修司さんの協力のもと、園児65人が「そば打ち体験」を行いました。三川地区で栽培されたそば粉を使い、あっという間にそば生地が出来上がっていく様子に園児たちは興味津々。ゆであがったばかりのそばを口にすると、「甘くておいしい」「おかわり!」とそば本来の味に下づつみをうっていました。