

岡崎げんき館市民会議発行

# げんき はっしん!

Vol.39  
2019.2



げんちん



<http://www.genki-shimin.com>

岡崎げんき館市民会議は、岡崎げんき館を拠点として、健康づくりや子ども育成などに関する事業を、岡崎市や事業者と連携しながら実施し、「健康おかさざき計画」などに基づく市民の健康づくりを推進していくことを目的として活動しています。



秋のげんきまつり

## 健幸アンバサダー養成講座2018

皆さんは「スマートウエルネスシティ」ということばをご存知でしょうか。岡崎市は生涯にわたり健やかで幸せに暮らせるまちづくりを目指しています。(健幸なまち:スマートウエルネスシティ)

国民の7割を占める健康づくり無関心層に健康情報を届けるには「口コミ」が最も有効であることがわかってきました。そこで人や都市の「健幸」を達成するために必要かつ正確な情報を身近な人に伝える健康の伝道師「健幸アンバサダー」の養成が不可欠となってきたのです。

平成30年10月14日(日)岡崎げんき館3階講堂にて岡崎市初の「健幸アンバサダー養成講座」が開催されました。講師として筑波大学大学院教授の久野譜也先生、つくばウエルネスリサーチ保健師の塚尾晶子先生をお招きして3時間近く実習を含めた講義を受講し、95名の「健幸アンバサダー」が誕生しました。

今後も私たち岡崎げんき館市民会議は「笑顔でげんきの輪を広げよう!」を基本理念に、笑顔で健幸アンバサダーの輪を広げていきたいと考えています。



### 健幸アンバサダーの役割

ご家族やご近所などの身近な方に健幸情報を広げます。

- 健幸情報が掲載されたチラシなどの手渡しによる配布
- 地域における行事、イベントや健康づくりに関する口コミによる発信

### 健幸アンバサダーになると



### 岡崎げんき館市民会議の 関連ホームページを ご覧ください

イベント・教室の  
予定はこちら



参画団体はこちら



お問い合わせは  
こちらまで

[jimukyoku@genki-shimin.com](mailto:jimukyoku@genki-shimin.com)



### お知らせ

#### 『市民フォーラム2019』

岡崎市民がめざすスマートウエルネスシティ

日時:平成31年3月2日(土)

場所:岡崎げんき館3階講堂

第1部

14:00~

岡崎げんき館市民会議活動報告

第2部

14:20~

講演会 データに基づく健幸のまちづくり

京都府八幡市健康部長 吉川佳一氏



平成30年10月14日開催

# 秋のげんきまつり



おとう飯(おとうはん)のイベント  
同時開催されました!



平成30年7月1日

子どもサポート部会講演会「こどもの救命処置の実践」開催  
※託児担当:げんきクラブ



平成30年7月8日

運動サポート部会講演会「健康寿命を延ばすための中高年に必要な運動とは?」開催



平成30年10月22日

岡崎市食生活改善協議会  
全国食生活改善大会にて“厚生労働大臣表彰”受賞



栄養サポート部会

## げんきレシピ

人間は生きていく上で、活性酸素の影響は避けて通れません。しかし、活性酸素に対抗する手段の一つが抗酸化食品の摂取による活性酸素の撃退です。抗酸化食品を食生活の中に取り入れて、老化を遅らせ、アンチエイジングを目指しましょう。



### ～抗酸化食品でアンチエイジング～

#### ●野菜たっぷりスジェビ (韓国のすいとん)

*材料		(4人分)
・小麦粉		160g
・塩		小1/4
・水(熱湯)		130ml
・牛肉薄切り		50g
●玉ねぎ		30g
●じゃがいも		2個
●ブロッコリー		50g
●赤ピーマン		50g
・煮干し		8g
●ごま油		小2
・水		6カップ
・薄口しょうゆ		大3
●すりおろしにんにく		小1
・コショウ		少々
・塩		小2/3
・塩		適宜
●細ねぎ		2～3本
・卵		2個

\*作り方

- 小麦粉、塩をボールに入れ、熱湯を少しずつ入れ、箸でよくかきまぜ、まとまってきたら手でこね、耳たぐくらいの硬さになるように調整する。
- ラップで包んで、冷蔵庫で30分寝かせる。
- 牛肉は小さめに切る。玉ねぎは5mm幅に切る。じゃがいもは皮をむき、縦半分に切って1cm幅に切る。ブロッコリーは小さめの子房に切り分け、赤ピーマンは1cm幅のくし切り、細ねぎは斜め切りにする。煮干しは頭を取って縦半分に割いてワタと中骨を取って横半分に折る。
- 鍋にごま油を熱し、牛肉、玉ねぎ、煮干しを入れて中火で炒め、さらにじゃがいもを加える。水を加えて煮立ってきたらあくを取り、じゃがいもが柔らかくなったら赤ピーマンとブロッコリーを加える。
- ②を冷蔵庫から出して薄く伸ばし、500円玉くらいの大きさにちぎりながら鍋に入れて煮る。
- Aを加えて、塩味を調整する。細ねぎを加え、最後に溶き卵を流し入れてから器に盛る。



#### ●かぼちゃのごまみそ和え

*材料		(4人分)
●かぼちゃ		240g
・水		12ml
●ごま		20g
・米みそ		20g
・砂糖		15g



- \*作り方
- かぼちゃは皮を少し残して拍子に切り、シール容器に入れて柔らかくなるまで5分程度電子レンジにかける。
  - 米みそに擦ったゴマと砂糖、水を混ぜてねっておく。
  - かぼちゃとみそを和えて器に盛る。

●印の材料が抗酸化作用です。

※このレシピは栄養ステーションでご紹介しました