



▲受診者にゼリーなどを勧める山口龍子さん(左)と東田明子さん

夏場に健診が行われることから、のどごしが良く、食べやすいゼリー系のものを作るようになったそうです。「限られた時間の中で、たくさん作れて体に良いものを」と、毎回会員で知恵を絞ります。

今回は約600人分を作りました。毎年違うものを2種類用意し、「若者から高齢者まで幅広い年齢層に好まれ、また、選んでもらう

楽しさもあります」と語ります。「いろいろな料理に使うことができ、添加物のない良いものを」と材料にもこだわります。

食べ終わった容器を回収しながら、関心のある人には作り方を書いたしおりを渡すほか、何気ない会話の中でさりげなく栄養指導も行います。

支部長の信行久枝さんは、「毎年楽しみにされている人もいて、活動の成果を実感しています」と話します。

**問い合わせ先** 保健福祉課(☎0848・676053)

今回、紹介するのは集団健診における食生活改善推進員大和支部(会員28人)の活動です。

「健診は、終わられましたか」と笑顔で声を掛け、受診者にゼリーなどを手渡す会員の皆さん。今回用意したのは、カルシウムたっぷりのスキムミルクかんとごまゼリーの2種類です。

約10年前、朝食を抜いて受診する健診者に、少しでも空腹を満たしてもらおうと始めた活動。以前は、クッキーなどを作っていました。



▲甘さ控えめ、カルシウムたっぷりのゼリーを食べる受診者たち

みんなでチャレンジ

食育<sup>18</sup>



# 健診後の体をいたわる ゼリーの材料にこだわり

## スキムミルクかん



### ●材料(1人分)

粉寒天2g(水200CC)、スキムミルク30g(水100CC)、砂糖30g、バニラエッセンス少々

### ●作り方

- ①水200CCと粉寒天を鍋に入れ、火にかけ、煮溶かす。
- ②寒天が溶けてから、さらに2分ほどよくかき混ぜ、砂糖を入れる。
- ③水100CCで溶いたスキムミルクを②へ加え、バニラエッセンスを振り掛ける。
- ④器に入れ、冷蔵庫で冷やし固めて出来上がり。

### あ・と・が・き

**東** 日本大震災の発生から1年半が過ぎようとしています▼今年の子どもやっさくに被災した岩手県大槌町の小学生14人が参加しました。児童を受け入れた家族の一人は、「家も手狭でどうしようかと迷ったが何かお役に立てれば」とホームステイ先に応じました。この事業は「夏の最高の思い出に」と三原青年会議所が企画したものです▼今月の特集では、防災について、地域や学校などでの取り組みを紹介しています。「何かお役に立てれば」の気持ちで再度、自分ができることを考えてみたいと思います。(A)

### 三原市の人口(7月31日現在)

世帯数	43,767	世帯	(-91)
人口	100,620	人	(-1,079)
男	48,072	人	(-597)
女	52,548	人	(-482)

※外国人登録を含む。  
※( )内は前年同月との比較。

### 税などの納期(普通徴収)

○国民健康保険税(第3期)
○介護保険料(第3期)
○後期高齢者医療保険料(第3期)
納期限 10月1日(月)
夜間収納窓口(19時まで)
6日(木)・13日(木)・20日(木)・27日(木)

### 航空機の騒音測定結果(7月分) (WECPNL)

▶正広局(本郷町善入寺正広)=62.3 ▶本郷局(本郷町船木川西上)=63.4