

ひまわりプランだより No.33

市民生活部 健康対策課 健康政策班 ☎050(3381)5141



健康づくり
テーマに
取り組む作品



↑ お手玉を使って脳活性化



ひまわりプラン 応援隊!!

今回の応援団体

下方クラブ(南有馬)

今回は、軽体操、手芸、料理、ゲーム、グラウンドゴルフなど、活発な活動をしている「下方クラブ」(会長 石川安彦さん)を紹介します。

下方クラブは、介護予防の自主グループで、平成20年度「B型リハビリ教室」の受講生が主なメンバーです。

会員は14人、平均年齢は73歳で、最高年齢者は83歳です。毎月、第1、第3水曜日の9時30分から2時間程度、南有馬町の吉川公民館で活動しています。毎回、季節に応じた活動や、興味があることに、積極的に取り組んでいます。活動中は、皆さん終始笑顔で、あつという間に時間が過ぎてしまいます。笑いは、健康に良い効果を与えることがわかっています。

笑いは最高の健康づくり。これからもみんなで笑ったり、笑われたりしながら笑顔に磨きをかけ、健康で楽しく活動を続けてください。

健康川柳入賞作品
人間も 古くなる程 試運転
布津町 宮崎 ミハさん

島原半島ジオパークを楽しむために

今月のテーマ ④自然の恵み ～火山や自然からの恵みと人々の暮らし～

私たちの祖先は、肥沃な大地を耕し、豊かな海や山の幸を得ながら生活を営んできました。人々に多くの恵みを与え続けてくれる雲仙火山。今月は、身近な食べ物など「④自然の恵み」とおして、島原半島を考えます。

豊富な農作物や海産物こそ大地の恵み

農作物をばくくむ大地と土壌。これは、火山からの噴出物と温暖な島原半島の気候環境が、長い年月をかけて造り上げた産物です。特に、火山性の土壌は、水はけがよいことに加えて、豊富なミネラル分が含まれていることから、野菜の栽培に適しています。このため、島原半島は、長崎県下で1割程度の面積しかないにもかかわらず、県の出荷野菜の半分以上を生産しています。特にジャガイモや大根は、



島原半島を代表する特産品です。

また、海に囲まれた島原半島は海産物も豊富です。瑞穂ガキ、口津のガキ、有明海苔、ガザミ(ワタリガニ)、ガンバ(トコノメ)、アラクブ、エタリ(カタクチイワシ)など、枚挙にいとまがありません。

これらも、火山性の大地から流れ出す河川水ミネラル分、海底の地形、海流の強さ、海水温、塩分濃度などの絶妙なバランスの上に成り立つ、島原半島ならではの恵みです。

自然の恵みを活かした地域の特産品

(1) かんざらし



島原市特産のお菓子といえば「かんざらし」。

この「かんざらし」を作るときは、ミネラル分が豊富な島原市の湧水をふんだんに使うのがポイント。湧水を使って生地を練り、シロップを作ると、水道水では絶対出せないおいしい団子と、シロップになるそうです。

(2) 湯せんぺい



明治の中期から小浜や雲仙で作られ続けている湯せんぺい。この湯せんぺいは、小麦粉と砂糖を練り上げる際に冷ました温泉水を使うのがポイントです。

この湯せんぺいも、温泉水に含まれるミネラル分が、さくさくとした歯ざわりと、独特の風味を与えてくれるそうです。

(3) 手延べそうめん



手延べそうめんは、雲仙岳と有明海の恵みにはぐくまれた特産品です。島原半島には、昔から手延べそうめんに適した上質の小麦粉、雲仙岳からの豊富な湧水、有明海の塩の原材料と、そうめんの乾燥に適した温暖な海洋性の気候がありました。これら4つをすべて備えていたことが、手延べそうめんが約40年以上にわたって島原半島で作られ続けている理由なのです。

身近にある何気ない産物や郷土の食べ物。これらは、まさに島原半島の自然や雲仙火山が長年かけて作り出した恵みと、先人たちの知恵が作り出した、大地からの贈り物なのです。
※今回はシリーズ最終回、「⑥歴史・民話」を紹介します。お楽しみに。

朝ごはんコンテスト入賞レシピ

ごはんを食べて朝から元気！
簡単！・おいしい！ ぜひお試しください

じゃがいもトロトロスープ

考案者…荒木 雪さん(布津町) 調理時間20分

材料(4人分)

- ・ツナ缶…………… 60g
- ・スイートコーン… 100g
- ・キノコ(まいたけ)… 100g
- ・玉ねぎ…………… 150g
- ・じゃがいも………… 200g
- ・水…………… 400cc
- ・牛乳…………… 200cc
- ・塩…………… 4g
- ・こしょう………… 少々



作り方

- ① 玉ねぎはみじん切りにして、じゃがいもは皮をむいておく。
- ② ツナ缶の汁で玉ねぎとキノコを炒める。
- ③ 玉ねぎが透明になってきたら、水・ツナ・コーンを加え、塩・こしょうで味を調整する。
- ④ 煮立たないうちに、じゃがいもをすりおろして加える。
- ⑤ フツフツ煮立ってとろみがついてきたら、牛乳を加え、ひと煮立ちする前に火を止める。

ゴーヤのマヨネーズ焼き

考案者…金子 友一さん(西有家町) 調理時間20分

材料(4人分)

- ・ゴーヤ…………… 300g
- ・もろみみそ………… 大さじ4
- ・ちりめんじゃこ………… 50g
- ・ごま油…………… 大さじ1
- ・マヨネーズ………… 大さじ4
- ・砂糖…………… 大さじ1と1/2



作り方

- ① ゴーヤを長さ4cmぐらいに短冊切りにする。
- ② ごま油でゴーヤをいため、もろみみそとちりめんじゃこを加える。
- ③ 砂糖を入れて味を調える。
- ④ 耐熱皿に移し、マヨネーズをかけて220℃のオーブンで3分ほど焼き、焦げ目をつける。



毎日、新聞を読む!

テーマ「今年度、私はこれを始める!」 南島原市立 口津 小学校 6年 名義 池永裕紀

毎日ランニングをがんばるぞ!

テーマ「今年度、私はこれを始める!」 南島原市立 口津 小学校 6年 名義 大木節貴生

