

★食部門



薄味なのにおいしい  
男の減塩レシピ

西上  
佐々木 明さん

自宅でご好評の「レモン酢マリネのタラのホイル焼き」をお父飯部門へ応募しました。塩を足さなくても、レモン酢がタラの旨味を引き立ててくれるので、薄味なのにとてもおいしく感じられる一品です。町の食生活改善推進員に所属し、普段から、「減塩」と「腹八分目」を心掛けています。1日3食の食事のうち、朝と夜をしっかり食べて、昼を少なくすると、体の調子が良くなります。今後も健康食に気を付けたいです。



アレンジも楽しめる  
健康サラダ

上郡上代  
菅野 恵子さん

「おからパウダーサラダ ポテトサラダ風」を減塩おすすめレシピ部門へ出しました。子どもが巣立ち、夫婦二人きりになった今、おからパウダーは、必要な分だけ水で戻して作れるので、量が調整しやすく便利です。水分を含むため、ポテトサラダよりも、少量のマヨネーズでしっとりとしたサラダが作れます。きゅうりやシーチキンなど、冷蔵庫で余っている食材を入れて、その都度味の変化も楽しめます。

Interview

朝食の重要性は分かっているけど、なかなかバランス良く摂れない現実……。そこで、出勤前やおやつの時間に、新鮮な野菜と果物でスムージーを作ってみよう。スムージーを作る「スムージー」や、季節や体調に合わせて好きな食材や味を選べる「薬膳スープステーション」があるといいのではと考えました。福島は、おいしい野菜や果物が豊富で、恵まれた環境にありま

す。町内に、健康に良いものを吟味したカフェがあれば、健康を意識しながら、コミュニケーションもとれて、一石二鳥だと思います。例えば、イコーゼ内に設置して、プールやスポーツの後に休憩しながら喉を潤したり、駅前や町の数か所に設置して、友人と一休みしながら、気軽におしゃべりしたりできる場所があればうれしいです。

町自慢のおいしい野菜や果物で  
スムージーや薬膳スープを

★愛ディア部門



桑島西  
安齋 さゆりさん

動くほど  
心も軽く 身も軽く

10年前に仕事を退職し、徐々に体型が気になるように。このままではいけないと思い、ノルディックウォーキングや水中バイク、スノーシューハイキングなどに挑戦し、体を動かしています。運動を続けていくとともに、興味がある新たなスポーツにも挑戦して、健康な体を目指していきたいです。

退職後の体の変化がきっかけに  
さまざまなスポーツに挑戦



下高屋  
中村 ツイ子さん

いよいよ今年の秋に開催される「全国山城サミット」も楽しみです。初回から参加していますが、城跡をめぐるツアーは、とても良い運動になっています。

お母さんの愛情詰まった  
朝ごはんが笑顔の源

醸芳小学校1年  
丹野 心愛さん



無理なくおいしく食べられるようにと、お母さんが朝ごはんには好きなものをたくさん用意してくれます。特に好きなのは、チョコパンと野菜がたっぷり入ったお味噌汁です。これからも毎朝欠かさず食べたいです。

まいにちの えがおをつくる  
あさごはん

朝ごはんを食べて  
元気いっぱい1日をスタート

醸芳小学校5年  
高橋 舞羽さん



朝ごはんを食べると、1日中元気に過ごすことができます。身長を伸ばすために、毎朝牛乳を飲もうと心掛けています。「今日も頑張るぞ！」と元気が湧くように、「Let's go!」というフレーズを入れました。

朝ごはん  
しっかり食べて Let's go!

曾祖母が教えてくれた  
長寿の秘訣は「笑い合い」

醸芳中学校2年  
安齋 美涼さん



97歳まで生きた曾祖母は、笑顔が似合う人でした。今思うと、いつもたくさん笑っていたから、年齢の割にしっかりしていて、話が上手だったのかなと思います。町の皆さんにも、笑いの大切さを広めたいです。

笑い合いは  
認知予防の 第一歩

「笑い」は健康につながる  
簡単な一歩

万正寺  
佐藤 順子さん



「笑いヨガ」は激しく体を動かすことなく、気軽にできるエクササイズのひとつだと思います。「笑い」は免疫力を上げ、健康につながる効果もあります。いつまでも笑顔を大切にしていきたいです。

ワッハッハ  
免疫上げるよ 笑いヨガ

Check 広がれ！健康づくりの輪

町ホームページでは、より多くの作品を紹介しています

子どもから大人まで、幅広い世代が真剣に健康づくりに向き合った「健康こおりンピック」。実際に作品を応募した人も応募しなかった人も、これをきっかけに、健康について改めて考える機会になったのではないのでしょうか。

今回紹介した金メダル受賞者以外にも、

各分野において、たくさんの素晴らしい作品が寄せられました。

銀・銅メダル受賞者の作品は、町ホームページに掲載しています。また、広報紙でも、今後随時紹介していきますので、楽しみに！これからも健康増進を目指して、取り組んでいきましょう。



町民口ビーに展示しています