



ふみん健康づくり

発行元：中丹東地域府民会議事務局（中丹東保健所）

【今回のラインナップ】

（表面）*参画団体にインタビュー （裏面）*電子たばこについての情報 *塩少（エコ）レシピ *イベント情報



この方にインタビュー

株式会社エフエムあやべ
総合制作課 課長補佐
チーフディレクター
真下 加奈子さん

京都府中丹東保健所では、子どもから大人までの健康づくりを府民運動として推進するための中核的活動を担う「きょうと健康長寿推進中丹東地域府民会議」を開催しています。今回はこの会議の参画団体の「株式会社エフエムあやべ」様をインタビューしました。



…FMいかるのこと…

ここは市民のためのラジオ局ですので、みなさんに聴いてもらえるように企画しています。今はインターネットやスマートフォンでFMを聴いてもらえます。フェイスブックも好評です。ラジオの内容は4月からリニューアルして、毎日、昭和の名曲をお届けしています。リスナー（聴き手）からは、「懐かしい」と声が届きます。

…ラジオ局から健康づくり…

ラジオを通じての健康づくりは難しいですが、健康番組を組み込み、そこからリスナーへの関心につながったと思います。健康番組「すこやかタイム」は、週に1回15分ですが、医師やリハビリの先生、保健師さんなどに病気のことや健康のことについて話してもらっています。普段なかなか聴けない話に、「ためになった」と多くの反響があります。

もう一つ、市民の健康という視点で、毎年5月にある「いきいきわくわくチャレンジウィーク」にラジオ局も全面協力しています。ラジオ局の前で、朝は北島三郎さんの「与作」に乗せて、昼はラジオ体操を職員やコメントーターさん、商店街のみなさんも一緒にしています。社長も「恥ずかしいな～」と言いながらも楽しんで参加していますよ。



* FMいかるの健康番組 *



76.3MHz

すこやかタイム

- ・毎週水曜日 12:20~15分間
- ・医師、保健師、理学療法士、作業療法士など専門家による情報提供

いきいきわくわくチャレンジウィーク

- ・例年5月最終週
- ・コンセプト：1日15分以上の継続した運動をしよう！
- ・体操の時間 9:30~与作、12:30~ラジオ体操
- ・綾部市教育委員会、体育協会、自治連合会に申告すると抽選で奨励賞がもらえます！



運動が継続できたらいいですね！（中央）井関社長

～コラム～

FMいかるの「いかる」は、綾部市の鳥「いかる」から命名されています。なるほど！



…ラジオを聴いてもらうための工夫…

私たちの仕事は、耳からお届けするので、いかにみなさんに聴いてもらえるかなんですよね。だから、外に積極的に出かけるようにしています。イベントや街頭だったり、そこでラジオをPRして、まずは知ってもらえるよう、“耳から聴くっていいよね”って体験してもらうことを大切にしています。

～最新情報ピックアップ～ **電子タバコ**



電子タバコとは、吸入器に化学物質の入った液体のカートリッジを装着して、バッテリー等で加熱して発生させた蒸気を吸うものです。日本ではニコチンを含む電子タバコは販売が禁止されていますが、海外からの個人輸入はできます。電子たばこ専門店では、ガラスケースの中にきれいな吸引器が並び、ストロベリーやミントなど様々な香料をつけて未成年者にも興味を持ちやすい製品が出回っています。

電子タバコの使用と病気との関連性については、現時点では明らかではありません。葉巻タバコの煙と比較すると電子タバコの蒸気に含まれる有害物質は少ないと言われています。しかし、厚生労働省は電子タバコの蒸気から発がん性物質（ホルムアルデヒド等）の発生があること、国内で販売されている電子タバコの半数近くにニコチンが含まれていたことを公表しています。



また、WHO（世界保健機関）では「電子たばこの蒸気は青少年や胎児に健康上の深刻な脅威をもたらす」との見解を示し、電子たばこの未成年者への販売の禁止を勧告しています。国内でも未成年者に害が及ばないように早急な対応が求められています。

秋のイベント情報

スポーツの秋！イベントの秋！
出かけてみませんか？

由良川花庭園

10/23 (日)

あやべふれあいウォーキング

4 コースの健康ウォーキング。
楽しくウォーキングしませんか？

10/29 (土)

舞鶴市中総合会館

糖尿病講演会

糖尿病専門医による講演や健康運動指導士による体操、健康チェック、相談等盛り沢山！

11/6 (日)

綾部市保健福祉センター

あやべ食育・すこやかフェスティバル

「ロコチェックコーナー」で下肢の筋力チェックをしてみませんか？

11/6 (日)

舞鶴市中総合会館

まいてフェスタ

知って防ごう！生活習慣病！血管年齢測定や血管美人測定をしてみませんか？

塩少レシピ

地域の食材を利用して、減塩や野菜をたくさん食べることができる「塩少 (エコ) レシピ」を中丹3市の「食生活改善推進員協議会」にご考案いただきました。

今回は「綾部版」の献立の一部を紹介します！

かぼちゃと大豆のサラダ

野菜量(1人分)

約 94g



<材料>(4人分)

かぼちゃ 200g
水煮大豆 40g
パプリカ 50g
水菜 25g
レーズン 10g
プレーンヨーグルト 大さじ1と1/2

マヨネーズ 大さじ1と1/2
カレー粉 A 小さじ1/2
こしょう 少々
ミニトマト 4個(60g)
サニーレタス 40g

【作り方】

- ① かぼちゃは1.5cm角位に切る。耐熱容器に入れ、ラップをしてレンジ(600W)で4~5分加熱し、水気を切る。
- ② 水煮大豆はさっと洗い水気を切る。
- ③ パプリカは薄切り、水菜は2cm位に切る。
- ④ レーズンはヨーグルトと合わせておく。◀温房しなくても簡単に柔らかくなります▶
- ⑤ ④とAの調味料を混ぜ、①~③といっしょに和え、半分に切ったミニトマトとサニーレタスとともに器に盛る。

「ヨーグルト」や「マヨネーズ」からコクが生まれます。「こしょう」や「カレー粉」など「香辛料」を活用した1品を加えることで、メリハリのある献立に仕上がります。



1人分栄養量 食塩相当量 0.2g