

## 編集後記

▼雪が降り除雪。また雪が降り除雪…。新年早々の大雪にうんざりした人も多かったのでは。私は連日の雪かきで筋肉痛になり、日ごろの運動不足を痛感しました。部屋に閉じこもりがちな冬こそ外に出て運動しなければ。▼外出する際は路面凍結にご注意を。溶けているようでも凍結しています。時間と気持ちにゆとりをもって出かけてくださいな。(内柴)

▼新しい年がスタートしました。今年もよろしくお祈りします。初詣で引いたおみくじは『大吉』。嬉しい気持ちの反面、私にとっては『大厄』の年です。大厄は、凶事や災難に遭う率が非常に高いとのこと。今年の目標は『厄を乗り切る』です。何事もないよう、気を引き締めて、この1年を過ごしたいと思います。(芳賀)

▼平成22年の初仕事は、末広海岸で初日の出の取材。水平線に雲があったものの、初日の出を拝むことができました。何かご利益があるかもと、ちょっとだけ期待しています。▼正月4年ぶりの同窓会が。忘れるといけなないので、オリンピックイヤーごとに集合です。本家のオリンピックは今年12日から開催。どんなドラマがあるのか。頑張れ！ニッポン！(田崎)

## ひとのうごき

●人口/10,963人 (-7)

男/ 5,212人 (-2)

女/ 5,751人 (-5)

●世帯/4,434世帯 (+5)

●出生/ 5人 ●転入/13人

●死亡/11人 ●転出/14人

●外国人/106人 101世帯

12月31日現在( )内は前月比

■発行/厚岸町  
■編集/総務課広報情報係

〒088-1192  
北海道厚岸町真栄3丁目1番地  
TEL0153-52-3131  
FAX0153-52-3138

URL <http://www.akkeshi-town.jp>  
携帯電話 <http://www.akkeshi-town.jp/m>  
E-mail [akkeshi@pop2.marimo.or.jp](mailto:akkeshi@pop2.marimo.or.jp)

ホームページのアドレスが  
新しくなりました!

# 男の保健師 語る

## 清水が

## あなたの健康守ります

### 第六回 地元の食材で栄養指導

昨年10月から、北海道市町村保健活動連絡協議会の釧路ブロックの取り組みとして、釧路管内の保健師や栄養士が集まり『わかりやすい栄養指導用教材』の作成に取り組んでいます。この教材は主に、生活習慣病(現在は、主に『メタボリックシンドローム』)を予防するための指導に用いるものです。

今まで使用していた教材では一般的な食材や料理だけで、地元で取れる食材の教材はなかったため、どのくらいの栄養素が含まれているのかを指導することは困難で、栄養成分表で指導していました。しかし、数字だけで「これは何カロリーで、塩分が何グラム含まれているのでとりすぎに注意しましょう!」と説明したところで、行動を変えるのはなかなか難しいものです。特に釧路管内は、鮮度の良い魚介類が豊富にあるため、食事の聞き取りにおいても、たくさん魚介類を食べているのうかがえます。

そのため、管内でとれる実寸大の食材カードが指導に効果的ではないかとの結論に達し、現在、食材カードを作成中です。

厚岸町の担当が作成することになった食材は『カキ、コマイ』です。私と同じ係の栄養士と共に、カキ酢やコマイの三平汁、カキ鍋などを作り写真に収めました。普段、料理を写真に撮ることはないため、私にとつては大変難しい作業となりました。

普段、料理はしているのですが、撮影用という勝手の違いにてんやわんやの撮影となりましたが、何とかカードは完成。栄養士のアドバイスで、カキ酢にはゆず皮を少し添え、器の色にもこだわりました。するとどうでしょう、見違えるような見栄えとなり、料理には色彩感覚も重要なのだとあらためて実感しました。(普段、いかにこだわってないかも実感しましたが...) 一般的な食材・料理カードを用いると、なかなか皆さんに興味を持つ

### ■各市町村の担当食材

釧路市	フキ
釧路町	ハウレンソウ・ダイコン
標茶町	シイタケ・ワカサギ
白糠町	ホッキ・ゴボウ
鶴居村	トマト・カボチャ
弟子屈町	ジャガイモ
浜中町	サケ・コンブ



てもらふことが難しい現状です。しかし、身近にある食材が教材としてあると、話題の広がりも期待できるのではないかと思っています。教材が完成し、その教材を使用して皆さんとお話しするのが今から楽しみです。