

ヘルスマイトまつしまの おすすめメニュー をご紹介します!



うずらの卵をいなるの中心に入れることで、きれいな切り口が
できあがります!
お弁当のおかずにかがでしようか?

<和風スコッチエッグ>

材料 (4人分)

油揚げ	2枚
鶏ひき肉	120g
塩	少々
パン粉	大さじ2
酒	小さじ2
A しょうゆ	小さじ1
砂糖	小さじ1
しょうが	1/2かけ
にんじん	40g
芽ひじき (乾燥)	4g
うずらの卵 (水煮)	4個
水	200ml
みりん	大さじ2
B しょうゆ	小さじ4
酒	小さじ2
砂糖	小さじ2

(作り方)

- 油揚げは半分にとって袋状にする。にんじんは皮をむき、長さ2cmのせん切りに切る。芽ひじきは水に戻しておく。しょうがはみじん切りにする。
- ボウルに鶏ひき肉と塩を入れ、粘りが出るまでよく混ぜ、Aを加えて均一になるまで混ぜる。①のにんじん、ひじきを加えて混ぜ、4等分にする。
- 油揚げの中に②の半量、うずらの卵、残りの②の半量の順に詰め、俵形にととのえ、口を閉じる。
- 鍋にBを入れて混ぜ溶かし、③を並べて中火で10分加熱する。火が通ったら10分程度置き、味を染みこませる。
- いなるの汁気を切って半分に切り、できあがり。



(一人あたり)

エネルギー：237kcal 食塩相当量：1.1g

一緒にヘルスマイトとして活動しませんか?

おいしく食べるコツや健康になるためのヒントを学んで、食生活改善推進員(ヘルスマイト)として一緒に町の食育を推進しましょう!

★定例会実施日 毎月第4金曜日に開催(※変更あり)

★会費 2,000円(1年分)

★申込・問合せ先 健康長寿課健康づくり班(保健福祉センターどんぐり) ☎355-0703



森良一	加藤昌幸	赤間貞子	佐野みいな	大葉信一	齋藤慶子	高橋三子	池田三千男	橋本みな子	福田三子	後藤邦子	阿部良一	角田すゑ子
さん	さん	さん	さん	さん	さん	さん	さん	さん	さん	さん	さん	さん
(磯崎)	(本郷)	(初原)	(高城)	(本郷)	(高城)	(磯崎)	(磯崎)	(磯崎)	(磯崎)	(磯崎)	(磯崎)	(磯崎)

4月敬老祝金贈呈者

※祝金贈呈対象者は米寿は町内在住五年以上、白寿は町内在住十年以上の方で、誕生月の初日に松島町住民として住民基本台帳に記録されている方となります。

健康リレー〜元気の秘訣お伝えします!〜
(櫻井郎雄さん)

今回の健康リレーは、高城地区にお住まいの櫻井郎雄さんにお話を伺いました。

現在86歳の櫻井さんは、体を丈夫に保つために、長年バウンドテニスをされています。過去7回全国大会にも出場された経験があり、週2回のバウンドテニスが生かかると話していました。

他にも、毎日の朝食は櫻井さん自身がバランスのよい食事を心がけながら作っているそうです。朝食には7品目の食材が入ったみそ汁や野菜サラダ、納豆、手づくりのヨーグルトなどを必ず食べ、病気になる体作りをされていました。

櫻井さんの元気の秘訣を聞くと、「自分が長寿だと考えずに生きよう」と照れながら話していました。お話しを伺い、バランスのとれた食事やバウンドテニスなどの運動を継続することが、櫻井さんの若々しさを保っているのだと感じました。

次回は、初原地区にお住まいの佐藤純子さんにお話を伺います。



▲櫻井郎雄さんに健康の秘訣を伺いました!

松島町のALTとCIRで 松島町指差し英会話シートを作成しました!

訪日外国人観光客のために、松島町教育委員会所属のALT(外国語指導助手)と松島町産業観光課所属のCIR(国際交流員)が企画し、松島町指差し英会話シートを作成しました。

今回は作成に携わったALT2人とCIR1人に作成についてインタビューしてみました。

Q: 指差し英会話シートを作成したきっかけは何ですか?

A: ALTのマーティン先生が、ある観光地にあった指差し英会話シートを見て、誰でも使うことができよかったですという話がきっかけでした。

Q: 指差し英会話シートの利点は何でしょうか?

A: スマホ等の電子機器でコミュニケーションがとれるときはよいですが、Wi-Fi環境がない場所では利用できません。日本語が堪能ではない外国人も、英語が苦手な店員さんもコミュニケーションがとれるところが利点です。また、簡単な英語表現が多いので、英語が苦手な方の勉強にも活用してもらえるとよいと思います。

Q: 作成するときに苦労した点はどこでしょうか?

A: 指差し英会話シートにはイラスト等がありますが、ほとんどALTのブライアン先生が自作しました。CIRのアシェリーさんが観光に関する点や表現などを工夫し、よくある質問のほか、飲食・宿泊・会計の時に必要な内容も盛り込んでいます。

Q: 指差し英会話シートは今後どのように活用してほしいですか?

A: 指差し英会話シートがあれば、英語が苦手な人でも外国人観光客とコミュニケーションがとれます。色々な場で多くの人に活用してほしいです。



▲作成に携わったALTのブライアン先生(左)、CIRのアシェリーさん(中央)、ALTのマーティン先生(右)

