

減塩レシピ紹介 干しシイタケのかき玉スープ

材料（4人分）

干しシイタケ…………… 10g
きくらげ…………… 2g
ニンジン…………… 30g
ネギ…………… 1本
ショウガ…………… 半片
卵…………… 2ヶ
固形スープの素…………… 1ヶ(5g)
干しシイタケの戻し汁…………… 800cc
塩…………… 2g

作り方

- (1人分) 48kcal 塩分1.0g
- ①干しシイタケときくらげは水かぬるま湯で戻す。
 - ②干しシイタケは千切り、きくらげは一口大、ニンジンは短冊切りにする。
 - ③ネギは白い部分は斜め切り、青い部分は小口切りにする。ショウガは千切りにする。
 - ④鍋に干しシイタケの戻し汁(足りない分は水)、固形スープの素、干しシイタケ、きくらげ、ニンジン、ネギの白い部分を入れて煮る。
 - ⑤柔らかくなったら塩で味をととのえ、溶き卵を散らす。
 - ⑥椀に盛り、ネギの青い部分をのせる。



干しいたけの
うま味たっぷり
でほっとする味
わいです。



★ 減塩レシピを安来市食生活改善推進員さんに提案していただきました。

まめな情報協力店

「まめな情報協力店」には健康づくりの情報発信拠点として「まめな通信」を置いていただいています。

●松江市のまめな情報協力店

令和6年12月現在（あいうえお順）

アイン薬局 松江学園店	アイン薬局 松江春日店	アイン薬局 松江西川津店	味処 もと家	あま歯科クリニック
アラスカ	いづも屋	今井書店グループセンター店	いろり茶屋	上田そば店
江戸っ子(もんじゃ・お好み焼き)	大戸屋ごはん処 イオン松江店	オール薬局 乃木店	岡本整形外科医院	(医)奥村医院
お食事処 萬隆	尾原スポーツ	カープス松江島大前	カープス松江津田店	海鮮うまいもんや京らぎ揖屋店
片岡歯科医院	割烹・仕出し料理小林	(株)MIしまね(松江総合運動公園指定管理者)	カフェ・ウィーン	(株)薬原塗装店
(株)玉造温泉ゆうゆ	(株)ペンタネット(情報通信業)	神代そば	喫茶 いこい	熊野館
クロード松江本店	県庁食堂スワン&売店ふまい	(合資)一文字家	(公社)松江法人会	こはる薬局
さくら薬局 黒田店	さつき整骨院	JAグリーンかわつ店	JAグリーンつた店	JAグリーンふるえ店
自家焙煎珈琲 Café Kubél(カフェケル)	しまね屋	シンヤクドー上乃木店	スポーツクラブ BIG-S	清松庵たちばな
(医)泉仁会なかしま耳鼻科	爽健美食こごな	そうごう薬局 北堀店	そうごう薬局 島根大学前店	そば・甘味 ちどり茶屋
高木歯科医院	(医)多田歯科医院	たまき松江店	中国山地蕎麦工房 ふなつ	調剤ナガトミ
つちえ美容室	トークレスト 遊食倶楽部	ドコモショップ松江学園通り店	ドラッグストアウェルネス橋南店	中村内科循環器クリニック
ナナクサ薬局	浪花寿司	日本料理やわたがき(和寿司)	野津医院	パンエポール
PANTOGRAPH(ペーカリー)	樋野電機工業(有)	(医)皮フ科鈴木クリニック	美容室はいからさん	ふくしま(株)スーパーチェーン本社
フタバヤ洋品店	ヘアーカットブリュー	ホットランドやくも	ぽよぽよクリニック	松江テルサ((株)さんびる)
みしまや本部	麦笛たまき	(有)グランドホテル水天閣	(有)くりっく(パソコン教室)	(有)宝箱(農産物の生産・加工・販売)
(有)御華門	吉川歯科クリニック	ワダ卓球専門店	ワタナベ歯科医院	

●安来市のまめな情報協力店

お食事処 藤芳	CAFÉ ROSSO	(株)プロテリアルプレジジョン	(株)プロテリアル安来工場 健康管理室	清水茶屋 ゆう心
紅葉館(旅館)	島田歯科クリニック	松琴館(旅館)	(医)昌林会	スイミングスクール安来
そうごう薬局 安来店	そば処 まつうら	高橋歯科医院	たんぼぼ歯科	竹葉(旅館)
舶来屋	長谷川歯科診療所	比田温泉 湯田山荘	ふれあいプラザ	ベル歯科医院
まつもとスポーツショップ	夢ランド しらさぎ	吉田歯科医院	(医)吉田歯科クリニック	わたなべ牧場

まめな通信★読者アンケート

ハガキに次の①～④をご記入の上、ご応募ください。ご応募いただいた方には「まめなくんグッズ」をプレゼントします。

- ①まめな通信をどこで入手されましたか？
- ②あなたが興味を持たれた記事は？
- ③読んだ感想は？
- ④あなたのおすすめ「お手軽トレーニング」を教えてください。



※個人情報を除く回答いただいた内容について、まめな通信への掲載等、啓発に活用させていただくことがありますのでご了承ください。

おもて面

〒690-0011
松江市東津田町
1741-3

松江保健所内
「松江圏域健康長寿
しまね推進会議」行

うら面

アンケートのお答え

- ①
- ②
- ③
- ④

お名前
おところ

応募締切 / 令和7年6月末日

※1人につき1回答をお願いします。

まめな通信

令和7年
春号
SPRING

編集・発行

松江圏域健康長寿しまね推進会議と「まめなサポーター」
事務局：松江市・島根県共同設置松江保健所 健康増進課
〒690-0011 松江市東津田町1741-3(いきいきプラザ島根3階)
TEL.0852-23-1314 FAX.0852-21-2770

松江圏域健康長寿しまね推進会議とは… ～まめで長生きいいあんばい～

松江圏域健康長寿しまね推進会議では、健康長寿日本一を目指し、さまざまな健康づくり活動を行っています。



今号の 内容

☆1P 松江圏域健康づくり交流会 ☆2P 健康づくり活動表彰 ☆3P 自分らしく生きるための
「人生会議(ACP)」 ☆4P 減塩レシピ紹介・まめな情報協力店一覧・まめな通信★読者アンケート
まめな通信は松江保健所ホームページからもご覧になれます。



松江圏域健康長寿しまね活動推進交流会を開催しました

10月31日(木)いきいきプラザ島根で、「健康づくりを楽しく長く続けるためのヒントを学ぼう」をテーマに5年ぶりに活動交流会を開催しました。圏域健康長寿しまねの構成団体、地域で健康づくりのグループ活動をされているなごやか寄り合いのメンバーや、公民館活動で健康づくりに取り組まれているグループなど、85人に参加いただき、にぎやかに交流しました。また、あわせて地域部門の活動表彰を行いました。

健康長寿しまねの説明



活動発表



城北ウォーキング教室
(松江市)



たわらサロン
(安来市)

デモンストレーション (ベジチェック®・ロコモ度テスト)



野菜摂取量(推計)を測定



立ち上がり測定



理学療法士から
アドバイス

活動展示



グループワーク



今号では、健康づくり活動表彰について掲載いたしました。表彰の場では「大変なこともあったけど、続けてきてよかった!」というお声を聞くことができました。これからも、皆さまが楽しく無理なく活動が続けられることを願っております。この記事以外にも松江圏域健康長寿しまね推進会議の活動について掲載しております。まめな通信★読者アンケートで皆さまからご感想を伺えることを楽しみにしています。(事務局・まめなサポーター一同)

健康づくり活動表彰

～受賞されたみなさん、
おめでとうございます！～

島根県では、地域や職場で生涯を通じた健康づくりを推進することを目的に「健康づくり活動表彰」を行っています。
県表彰は、健康長寿しまね推進会議会長賞に地域部門で1団体、職域部門で1団体が受賞されました。
圏域表彰は地域部門で松江市からは21団体(圏域会長賞17団体、継続賞4団体)、安来市から5団体(圏域会長賞5団体)が受賞されました。また、職域部門は、松江市から3事業所(圏域会長賞3事業所)、安来市から1事業所(圏域会長賞)が受賞されました。

～表彰状授与の様子～

松江圏域健康づくり交流会、各グループ活動の場、松江圏域働きざかりの健康づくり研修会で表彰をしました。

県健康長寿しまね会長賞



城北ウォーキング教室 様

県健康長寿しまね推進会議会長賞(地域部門)を受賞されました。
25年以上にわたり地域でウォーキング教室を開催。健康づくりから仲間づくり、地域のウォーキングイベントはリーダー役で貢献中！



株式会社真幸土木 様

県健康長寿しまね推進会議会長賞(職域部門)を受賞されました。
「元気で長く働いて欲しい、長く働きたい職場づくり」の実現に向けて取り組み中！



【地域部門】

松江圏域表彰 受賞団体一覧

松江圏域 会長賞	石野・以後後久なごやか会	持田鶴友会	みほのせき花咲きの会	宇井友愛(UI)なごやか会
	法田ごさいの会	菅浦なごやか会	海崎ガガイモの会	魚町なごやか会
	北寺町みんなて茶話会	一の谷つくしの会	なごやか楽球会	ふじな なんでもこいの会
	忌部花街道 花づくりグループ	生馬地区寿会	津田踊って歌って楽しいかい	子どもとふれあう会(本庄長生会)
	遅江元気塾			
	母里ミニデイ	たわらサロン	母里地区さわやか健康会議	上山佐地区健康を守る会
	安田地区健康会議			
継続賞	美保小路区はなさかい	転ばんズK	寿会 体操クラブ	穴道うぐいすの会

【職域部門】

松江圏域 会長賞	富士見物流株式会社	社会保険労務士法人 村松事務所	株式会社さんびる	株式会社キグチテクニクス
-------------	-----------	-----------------	----------	--------------

松江・安来の健康づくり活動をボランティアで応援して下さる 「まめなサポーター」を募集中！！

「まめで長生き いいあなばい」をモットーに関係団体や地域のみなさんと一緒に活動しています。みなさんも一緒に活動しませんか。

主な内容は

- ◆『まめな通信』封詰め作業(年2回)
- ◆会議や連絡会への参加(年4回程度)
- ◆各種健康づくり啓発イベントのスタッフ(年4回程度) など

連絡先：松江保健所健康増進課(0852-23-1314)まめなサポーター担当



各種イベントで啓発グッズの配布や受付で活躍中

自分らしく生きるための 「人生会議(ACP:アドバンス・ケア・プランニング)」



A: advance(あらかじめ) C: care(世話・配慮・気配り・医療・看護・介護) P: planning(計画を立てる)

みなさんは、何気ない日常の中で、自分が病気になったり、介護が必要になった時について、家族で話す機会はありますか？

まめで長生き！
そして最後は自分で
選択したい！！



「終活」と「人生会議(ACP)」

終活とは、「人生の終わりについて考える活動」を略した造語です。一般的には、自分が亡くなった時のお葬式やお墓、遺言の準備や財産相続、身の回りの生前整理など、人生の最後を迎えるための準備を行うことと捉えられてきました。そうした事柄に関する希望を書き留め、残しておくためのノートのこととは「終活(エンディング)ノート」などの名称で呼ばれています。

しかし、最近では、終活は「これからの人生をどう生きるか」を考え、今をよりよく生きるための活動という前向きな考え方に変わってきています。

自分らしく生きていくために、「大切にしていることは何か」「どう生きたいか」など、価値観や生き方、これからの過ごし方のほか、最後が近づいてきた時の医療や介護のことを含めて、自分の考えを整理して大切な人と話し合うことを「人生会議(ACP)」といいます。

「いざ」ではなく「いま」～もしもの時に備えて～

年齢を問わず、誰でも、命に関わる大きな病気やけがをする可能性があります。命の危険が迫った状態になると、約7割の人が医療やケアなどを自分で決めたり、望みを人に伝えることができなくなると言われています。

誰にでも起こりうるもしもの時のために、前もって考え、家族や信頼する人たちと意思を共有しましょう。

自分で思いを伝えたり判断することが難しくなった時、あなた自身の希望に配慮した対応をしやすいです。また、身近な家族や友人が代わりに判断することになった時にも、悩みや負担を軽減することができます。



「人生会議(ACP)」を分かりやすく紹介しています

人生会議と言われても、何から始めたらいいかわからないと思う方も多いのでは？
まずは下記をチェックしてみよう。

人生会議学習サイト

(厚生労働省ホームページ)



～ゼロからはじめる人生会議～
「もしものとき」に
ついて話し合おう



ACPマンガ(島根県)



マンガで知ろう！
「ACP=人生会議って何だろう？」



県の特設ウェブサイト



「人生会議をしよう！」となった際に、確認したいポイントや手順、県内の講座や役立つツールなどを紹介しています

令和7年3月中旬開設！！

しまねの人生会議

検索