



1 揚げ方のポイントを学ぶ推進員の皆さん 2 講師の小野寺さん 3 学んだことを生かしながら卵水を作る様子

町食生活改善推進員協議会が研修 良い食生活と健康について学ぶ

町食生活改善推進員協議会（漆真下トヨ会長）の第2回研修会が6月3日と4日の2日間、くずま〜る調理室で行われました。

今回は、くずまき食のアンバサダーの小野寺恵さん（盛岡市）を講師に迎え、旬の野菜やさつまいもを使用した天ぷら作りに挑戦しました。実習では、小野寺さんの的確なアドバイスに耳を傾けたり、普段の食生活について語り合うなど、終始和気あいあいとした雰囲気にも包まれていました。小野寺さんは「食べ物や水、油など日々の生活の質が健康をつくる。自然豊かな環境を大切に、その知識や大切さを次の世代や周りの人に伝えてほしい」と推進員に期待を寄せていました。

くずまき食のアンバサダー 小野寺恵さん から学ぶ！ 旬の食材を使用した「おいしいサクサク天ぷら」の作り方

Let's cooking!



- ② 薄力粉が完全に溶ける前に、泡立て器で10回ほど叩いて薄力粉を沈め卵水となじませる。
- ③ 残りの薄力粉を2回に分けて加え、その都度①②と同じ作業を繰り返す。
- ④ 具材に薄力粉をまぶして粉を払い、衣をつける。

天ぷらの揚げ方

① 揚げ油の温度は具材の種類や大きさ、一度に揚げる量によって違いがある。揚げ始めに具材を3〜4個入れた時に揚げ油の温度が10℃ほど下がるので揚げ始めは油の温度を10℃ほど高めにしておく。

※余熱で具材に火を通しておいしく仕上げる。

野菜:170℃ 魚介類:180℃ 穴子:190℃



卵水の作り方

◎材料→水400cc+卵1個

① 容器に水と卵を入れる。

② 菜箸を容器の底に当て力強く小刻みに回し、先に卵白を溶きほぐしたら卵黄を少しずつ溶く。

③ 十分に混ぜ、表面に浮いた泡を捨てて卵水の完成。

天ぷらの作り方

◎材料→薄力粉+卵水（薄力粉1に対して卵水1）

① 体積が同量の卵水と薄力粉を用意し、卵水に薄力粉約3分の1を少量ずつ加え、泡立て器でハの字を描くように6回ほど混ぜる。

対策しましょう！

熱中症

気温や湿度が高くなり、熱中症対策が必須となるこれからの時期、熱中症予防を万全にして、夏を過ごしましょう。

問健康福祉課 ☎65-8991

参考資料：環境省熱中症予防情報、総務省消防庁熱中症情報

岩手県内でも熱中症が増えています

岩手県内で令和7年5月から9月に熱中症で救急搬送された人数は998人と前年比で**1.3倍増加**し、平成22年以降で2番目に多くなっています。年齢別では65歳以上が全体の**6割以上**を占め、発症場所は自宅などの「住居」が全体の半数を占めています。

熱中症の主な症状は？

- 手足がふる、けいれんする
- 立ちくらみ、めまい
- 吐き気、嘔吐
- 大量の発汗
- ぼーっとして呼び掛けに反応しない



熱中症を引き起こす3つの要因

環境

- 気温と湿度が高い
- 風が弱い
- 日差しが強い
- 急に暑くなった日

からだ

- 高齢者や乳幼児、肥満
- 二日酔いや寝不足
- 下痢（脱水）
- 持病（糖尿病、心臓病など）

行動

- 激しい運動や慣れない運動
- 長時間にわたる活動
- 水分補給や休憩がとれない状況

誰でもできる応急処置

涼しい場所で体を冷やす！

首、脇の下、足の付け根を集中的に冷やしましょう。



水と塩分で水分補給！

塩分を含んだスポーツドリンクや経口補水液がおすすめ！

症状が改善しないときは速やかに医療機関へ！

熱中症予防のポイント



- 涼しい服装と場所で過ごす
- こまめに水分や塩分を取る
- エアコンを適切に使用する
- 見守りと声掛けをする
- 熱中症警戒アラートを確認する

熱中症警戒アラートは環境省のLINE公式アカウントで確認できます。



もの忘れあんしんガイド（認知症ケアパス）を活用ください

町では、新たな「もの忘れあんしんガイド（認知症ケアパス）」を全世帯に配布します。

このガイドは認知症の進行に合わせて利用できる医療・介護・地域サービスを分かりやすくまとめたものです。「最近、ちょっともの忘れが心配」「家族の変化が気になる」「どこに相談したら良いか分からない」など、困った時にガイドをご活用ください。

問町地域包括支援センター ☎65-8992

