

働きが多い沖縄の家庭では、忙しいのために、ついついスーパーの軽で簡単な食生活に頼りがちではありませんか。「食べる」という行為は、人の営みの基本。今回は、日頃から沖縄の食材をメインに、手作りのメニューを出張販売している「パケーションキッチン」を運営しつつ、うるみんでの食の講座を開講している知念佳代子先生に、忙しいお母さんでも手作りの食事を時短で手軽に作るための「作り置き」について、話を伺いました。

一番大切な食。手軽だからこそ丁寧な心をかけて。



はじめよう！健康食生活

～作り置き編～



なるべく平たく伸ばし、冷凍保存するのもおすすすめ。のちに少し固まっても、ラインを入れておけば折って小分けにすることができます。

冷凍保存のコツは、冷凍専用パックに入れる前に、余分な水分を取り、粗熱も冷ましてから保存すること。熱が冷めたら、袋にいれ、アルミ製のバットの上に並べて冷凍すると、比較的早く冷凍できるので便利です。少し固まらせた時に、小分けにできるようにラインを入れておくと、凍ったあとでも小分けにすることができ、使い勝手もよくなります。

●**冷凍保存**
まず、「つくり置き」の基本は冷凍保存ができること。野菜には、冷凍に向いているもの、向いていないものがあります。葉野菜はほとんどが冷凍可能。さつと茹で、水気を絞って冷凍します。一方、冷凍に向いていない食材は、豆腐、こんにゃく、ジャガイモなど。冷凍することで食感が変わってしまうので、要注意。ただし、ジャガイモはマッシュにすれば冷凍ができます。冷凍保存は、味付けをしているもの、していないもの、いずれの場合も可能です。特に煮物の場合は、冷凍することで味が染み込み、美味しく保存できるというメリットもあります。

●**粗熱をとってから小分け保存**
冷凍保存のコツは、冷凍専用パックに入れる前に、余分な水分を取り、粗熱も冷ましてから保存すること。熱が冷めたら、袋にいれ、アルミ製のバットの上に並べて冷凍すると、比較的早く冷凍できるので便利です。少し固まらせた時に、小分けにできるようにラインを入れておくと、凍ったあとでも小分けにすることができ、使い勝手もよくなります。



冷凍保存から焼くだけ簡単!!

手羽の梅ダレ焼き

- ①手羽先には塩胡椒を振り、下味をつけておく。
- ②つけダレ（梅干しは種を取りほぐす。甘めの梅干しだと子どもでも食べやすくなります）を混ぜ、冷凍保存用の袋に①とともに入れ、冷凍保存する。
- ③調理前に自然解凍、もしくは冷蔵庫へ移し解凍しておく。
- ④フライパンで弱火でゆっくり焼き上げる。

●材料(3~4人分)

- 手羽先…16本程
塩胡椒…少々
- A. つけダレ
梅干し…3つくらい
(大きさによって調整)
みりん…10cc
しょうゆ…10cc
酒…10cc

多忙なうちなママへ贈る！

楽しく便利な作り置きレシピ講座

日程 1月25日(土)13:00-14:00 / 調理室

料金：2,000円(受講料) / 800円(材料費)
定員：16名 / 高校生以上(8名以上催行)
持物：エプロン・三角巾・手ふきタオル・筆記用具
便利な保存法と便利な利用法。ストック料理の方法と注意点を学びます。時間を有効に使う事でゆとりある生活を目指しましょう！【座学】食材の便利な保存法と活用法について【実習】あると便利な味噌玉



知念佳代子先生

講座のお申込み・お問合せ先▷うるま市健康福祉センターうるみん1階管理室 ☎098-973-4007

社員の健康=会社の健康

健康経営

を考えてみよう!!



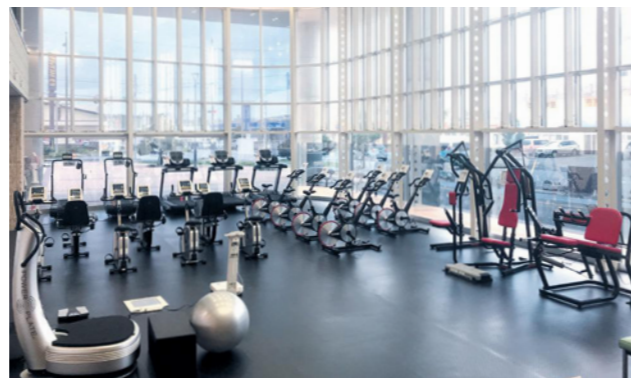
一般社団法人沖縄県中小企業診断士協会 おおやまとしお 大山俊雄さん
うるま市(旧具志川市川田)出身。沖縄県の「職場の健康力アップ支援事業」に関する受託業務において、企業へ健康経営のアドバイスを行なっている。
一般社団法人沖縄県中小企業診断士協会
電話：098-917-0011

働く人の健康は、企業にとって大きな財産です。近頃よく耳にするようになった「健康経営」という言葉を、「存知でしょうか?」「働き方改革」が推進され、長時間働くこと、勤めとされてきた時代はひと昔前のこと。働く人たちが、公私ともに心身健康でいる状態を企業が率先して進めていき、生産性の向上を目指していくことを「健康経営」と呼んでいます。沖縄県でも「職場の健康力アップ支援事業」として戦略的な社員の健康づくりを実施を後押し、支援しています。今回はこの事業に関する業務を受託している(一社)沖縄県中小企業診断士協会の大山俊雄さんに「健康経営」がもたらすメリットについて話を伺いました。

「数年前までは、社長の健康が会社の経営状態に大きな利益をもたらす」と言われていました。でも今はその一歩先で、従業員の健康状態が良好であることが、生産性の向上に繋がるとされています。例えば、働き手が健康的でないと、ミスを多発して会社の

インフォメーション

うるみんフィットネスセンターでは、法人向けのお得な回数券を販売しています!



「健康経営」のために、日頃から運動習慣を身につけませんか? うるみんフィットネスセンターでは、最新の運動機器が揃っています!! 気軽に社内のみなさんにご利用いただける回数券をご用意しました。自社社員の健康増進のために、運動を始めるきっかけ作りをしませんか?

●初回限定お試しセット ※お試しは50枚セットのみ

- 50枚セット ▶ 10,000円 (5,000円以上お得)
- 100枚セット ▶ 20,000円 (10,000円以上お得)
- 200枚セット ▶ 36,000円 (24,000円以上お得)

理想的な健康経営のイメージ

健康の促進
健康維持の投資
企業収益UP

仕事の集中
高いパフォーマンス
離職率の低下

企業イメージUP
保険費の負担減

信用を損なってしまうと、最悪の場合は病気になる。欠勤や離職が重なることで、人員不足に繋がります。沖縄県内は社員数10名以下の企業も多く、一人の欠員でも大きな損失に繋がります。不健康になつてしまつたら、日頃から企業が率先して社員の健康づくりに取り組みることが大切だと大山さん。働き手の健康が企業の経営状況と密接な関係があるといえます。まずは、健康に対する意識を持つことがはじめの一歩。沖縄県内は車社会で、日頃から歩くことも少なく、メタボリックシンドロームの有所見率も高いとされています。具体的には、職場に血圧計や体組成計を置いて、健康状態への意識を高めたり、法人契約でジムと契約をして、一週間に一度は必ずジムで身体を動かすことを推進したり、社内バドミントン大会など、レクリエーションの一貫で、身体を動かす取組をする企業も少しずつ増えているとか。沖縄県が取り組む「職場の健康力アップ支援事業」では、そうした健康増進の取組を行う事業所に、どのような健康プログラムを実施すると良いかのアドバイスを最大10万円を補助する施策も行われています。(令和元年度の募集は終了。県の支援の詳細は同協会へお問い合わせください)。社員が健康的に働き、経営を向上する「健康経営」に取り組んでみませんか?

健康おきなわ21ホームページでは、「健康経営」をテーマに、働く人の生活実態や、食事改善のコツ、健康のための取組実例など、図解を交えながらわかりやすく解説しています。



私達も「健康経営」に取り組んでいます。

「すこやか薬局」グループの株式会社ジーエヌエーは、薬局で薬剤師さんたちが利用するシステムのプログラム開発を行っており、うるま市のじんぶん館に本社を構えています。ジーエヌエーさんが取り組んでいる健康経営について話を伺いました。私たちの会社は、プログラマーが多く、日頃から座り姿勢の多い仕事です。忙しい時期になると食事もおろそかになってしまつたため、会社全体で「健康推進」への取組を行いました。ジムの法人契約で、どれだけ体重を落とせるか参加者で競い合ったり、社内に運動器具を置いて、気分転換を兼ねつつ身体を動かせるようにしています。これからも「健康経営」への意識を高めていけたらと思っています。



株式会社ジーエヌエー(うるま市) 総務経理部課長・宮里賢周さん