

# ふるさと発見! あわっ子文化大使通信

あわ文化を次の世代に伝承し、徳島の魅力を県内外に発信する「あわっ子文化大使」のレポートです。

## 御所のたらいうどん

●あわっ子文化大使リポーター  
徳島県立川島中学校 大塚 陽斗



皆さんは「たらいうどん」というのを知っていますか。「たらいうどん」とは、その名のとおり、たらいに入ったうどんのことです。林業が盛んだった昔、山では多くの人が働いており、その仕事納めには、作業員にうどんを振る舞うのが通例であったといわれています。しかし、大勢の人たちにつき分けるのは大変だということで、ゆでた釜を囲んで、直接釜からうどんを引き上げて食べたことが「たらいうどん」の始まりといわれています。



たらいうどん

「たらいうどん」に川魚や沢ガニなど山里の食材を添えて提供している店もあり、「たらいうどん」はこの地方のおもてなし料理として、観光資源となり発展してきました。今では、運命の赤い糸に見立てた赤いうどんが1本入っている「恋成たらいうどん」というものも誕生しています。皆さんもぜひ食べに来てください。

●皆さんからのご意見・ご感想をお待ちしています。  
教育文化課 ☎088-621-3054 FAX088-621-3056

## 徳島の食でみんなを幸せに! レンコン クリームチーズ



- 作り方**
- ①レンコンの皮をむき、1cmの厚さに切り、水にさらす。
  - ②レンコンの水気を取って塩を振り、中火で片面を焼く。
  - ③ひっくり返してクリームチーズをのせ、ふたをして弱火で2分加熱する。
  - ④スプーンかヘラで、レンコンの穴にやわらかくなったクリームチーズを埋め込み、両面を軽く焼く。
  - ⑤お好みでかつお節としょうゆをかける。
- 材料 (2人分)**
- レンコン 80g ●クリームチーズ 20g ●塩 少々
  - かつお節 適量 ●しょうゆ 適量
- レシピ提供 / もうかるブランド推進課

### 正しい食事リズムで健康的な毎日を

徳島県では、糖尿病死亡率が再びワースト1位となりましたが、生活習慣病のリスクと日々の食習慣には密接な関係があります。



## 食べ過ぎや偏食からの脱却が、糖尿病予防の第一歩です。

徳島県食生活改善推進協議会会長  
眞野 保子さん

食べ過ぎによる肥満もその一つです。県の調査では適正体重を維持している人が減少傾向にあり、意識的に食事のカロリーを調整する必要があります。また、20代から30代にかけては朝食を食べないという人もあり、ついつい昼食や夕食の量

### 増やそう野菜 減らそう塩分

- 身体の調子を整えるビタミンやミネラル、食物繊維をしっかり摂るために、1日350gの野菜摂取を心掛けましょう。
- 合併症を予防するには、塩分の取りすぎに気を付けましょう。



一皿分 70g × 5皿  
朝食1皿+昼食2皿+夕食2皿=計5皿

が増えたりすることも肥満の一因となっているようです。夜食や間食は極力控え、飲酒もほどほどにするなど、一日の正しい食事リズムを継続することが大切です。適正な体重を維持するために、体重や体脂肪率をこまめにチェックする習慣をつけましょう。

は大変かもしれませんが、意外と簡単にクリアできる方法もあります。例えば、スーパーやコンビニエンスストアでも肉や魚、卵をはじめ、野菜が入ったおかずも充実してきました。また、野菜ジュースや牛乳、乳製品を加えたりすることで、バランスの良い食事

を継続することができ、家族で外食をする場合も、なるべく多くの食材を使ったお料理を選ぶようにすると、バランスが良くなります。

### みんなの健康を 守り続けたいから

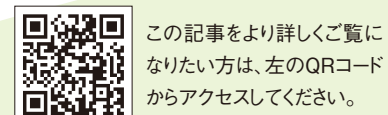
私達、食生活改善推進



親子の食育教室では、子どもの頃からの「食育」の大切さを伝えています。

員(愛称ヘルスメイト)は、地域住民の健康の維持・増進を図ることを目的に、親子の食育教室など、それぞれの地域で健康づくりのお手伝いをしています。近年では高齢者の孤食が進み、子どもたちの肥満も増えるなど、時代と共に食の問題も複雑化しています。まずは、皆さんの家庭で食習慣の在り方を見つめ直していただき、糖尿病予防や重症化の予防につなげていただければと思います。

●お問い合わせ先  
徳島県健康増進課  
☎088-621-2208 FAX088-621-2841



この記事をより詳しくご覧になりたい方は、左のQRコードからアクセスしてください。

## 世界糖尿病デー2018 ブルーライト一斉点灯

11月14日の「世界糖尿病デー」に合わせ、阿波おどり会館をはじめ、県内各地で糖尿病啓発のシンボルカラーである青で、ライトアップが行われています。ぜひ、この機会にみんなで糖尿病について考え、そして行動しましょう。



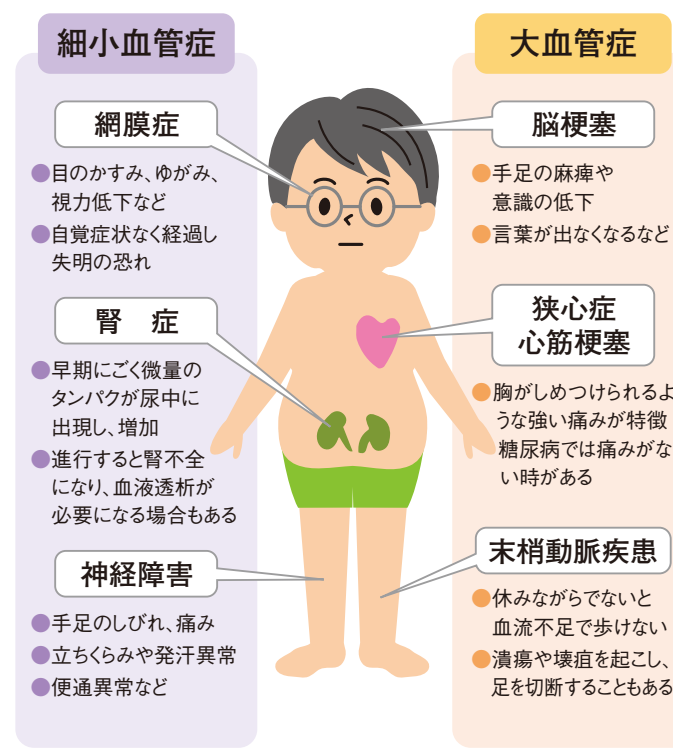
## 生活習慣を見直し、糖尿病を予防しよう

糖尿病ってどんな病気? どんな運動や食生活を心掛ければいいの? そんな糖尿病に関する基本的な知識について、徳島県医師会糖尿病対策班班長の野間喜彦さんと、徳島県食生活改善推進協議会会長の眞野保子さんにお話を伺いました。生活習慣を見直し、家族みんなで糖尿病を予防しましょう。

最近では、がんや認知症、骨粗しょう症、歯周病なども、糖尿病と深い因果関係があるといわれるようになってきました。糖尿病を患っている方の場合、特定のがんや認知症にかかる確率は、健康な

### ●糖尿病の合併症●

●糖尿病の合併症は細小血管症と大血管症の2つに分類されます。



医師会でも県下の関係団体と共同して「プラス1000歩県民運動」を展開しています。徳島は車社会のため子どもも大人も運動不足といわれていますが、1日に歩く時間を10分増やすだけでも大きな効果が見込めます。継続することが大切ですので、通勤や買い物、徒歩に変えてみるなど、自分なりの方法を探してみてください。

### 歩きやすい靴や服装で通勤や勤務をしよう! とくしまウォークビズ

歩くことは、身近な職場でもできる、最も手軽な運動です。運動不足解消のため、日常生活に無理なく運動習慣を取り入れましょう。例えば ●最寄りのフロアへは階段を利用 ●昼休みにウォーキングなど ぜび、職場で実践しましょう!



医師会でも県下の関係団体と共同して「プラス1000歩県民運動」を展開しています。徳島は車社会のため子どもも大人も運動不足といわれていますが、1日に歩く時間を10分増やすだけでも大きな効果が見込めます。継続することが大切ですので、通勤や買い物、徒歩に変えてみるなど、自分なりの方法を探してみてください。

### 1000歩だけでも 歩く距離を増やす

「糖尿病予備群」とは糖尿病の一手手前の状態を言います。この時に生活習慣を改善すれば、糖尿病にならなくてすむ可能性が高いのです。糖尿病予防の基本は、食生活の改善と運動習慣を身に付けることです。



県では、糖尿病対策としてウォーキング大会を開催しています。

## おでかけだより

### ●Go!Go!くっつき隊 子育て応援フェスタ

親子と一緒に歌って踊れるステージイベントや、キャラクターショー、プラネタリウム、飲食・衣服・雑貨ブースや、さまざまな体験コーナーなど家族みんなで楽しめます。

●すだちくんデビュー25周年を記念して、ご当地のキャラクターが大集合。みんなも参加できる「ご当地キャラクター大会」を開催します。皆さんから募集したすだちくんの思い出写真やエピソードの展示、すだちくんのキャラクターカードももらえます。  
【とき】11月18日10:00~15:00  
【ところ】あすたむらんど徳島  
【問】Go!Go!くっつき隊応援事務局 ☎088-657-7511 FAX088-657-1755

### ●第3回にし阿波・健康防災フェスタ

徳島ヴォルティスのスマイルアップ教室、防災講演「防災エンショー」、災害時非常食試食コーナーなど、健康と防災についてたっぷり学べます。  
【とき】12月8日10:00~15:00  
【ところ】県立西部防災館  
【問】西部総合県民局 地域創生部(美馬) ☎0883-53-2391 FAX0883-53-2434  
【問】保健福祉環境部(三好) ☎0883-76-0413 FAX0883-76-0451

### ●ファミスポカーニバル開催!!

さまざまなニュースポーツが体験できます。家族や仲間と一緒に、体を動かして遊ばしましょう。  
●自然の中で遊ぶシェアリングネイチャーゲーム  
●徳島インディゴソックスの選手との交流(野球、3人制バスケットボール)  
●ニュースポーツ(ラダーゲッター、ディスコン、スポーツ吹き矢)体験コーナー ほか

### ●ヒューマンフェスタとくしま2018

人権啓発イベント「ヒューマンフェスタとくしま」を、今年は牟岐町で開催!  
●人権キーホルダー、木の实ペンダントなどの工作コーナー  
●記念品がもらえるスタンプラリー(小学生以下限定)  
●盲導犬ふれあいコーナー ●講演会  
●パルンパフォーマーショー ほか  
【とき】11月24日10:00~16:00  
【ところ】牟岐町海の総合文化センター  
【問】ヒューマンフェスタとくしま 2018事務局 ☎088-654-1844 FAX088-625-2390



【とき】11月25日9:30~16:00  
【ところ】鳴門・大塚スポーツパーク  
【問】県民スポーツ課 ☎088-621-2112 FAX088-621-2819

### ●文化の森 文書館歴史講演会

「徳島から満州へへなぜ満蒙開拓団は送られたのか」戦争の時代、日本の植民地となった中国東北部の満州などへ、徳島県内からも多くの人々が開拓の名の下に送られました。そのような戦時下開拓団の歴史について、現代史の研究者加藤聖氏に分かりやすくお話をいただきます。  
【とき】12月8日13:30~15:30  
【場所】県立文書館 2階講座室  
【問】県立文書館 ☎088-668-3700 FAX088-668-7199

### スタジアムに行こう!

2018シーズンの明治安田生命J2リーグ公式戦ホームゲームは全て終了しました。ご声援ありがとうございました!

## 県庁だより

県主催の講習会や募集などさまざまな情報をお知らせします。  
講座・講習

### ●就職カレッジセミナー

【とき】11月21日、12月5-19日  
【ところ】徳島駅前クレメントプラザ5F  
【対象】45歳未満の若年求職者  
【内容】ビジネスマナー、模擬面接等  
【問】県若年者就職サポートセンター ☎602-1188 FAX602-1189

### ●募集しています

●『ゆめチャレンジフェスティバル2018 in WEST』参加企業  
【とき】12月17日13:00~  
【ところ】阿波市交流防災拠点施設アエルワ  
【内容】企業と特別支援学校生徒との懇談会  
【問】県労働雇用戦略課 ☎621-2347 FAX621-2852

### ●県立南部テクノスクール受講生

【訓練科】医療事務科2  
【訓練期間】12月13日~平成31年3月12日

【ところ】阿南市情報文化センター・阿南市勤労女性センター  
【申込期限】11月22日  
【問】県立南部テクノスクール ☎0884-26-0250 FAX0884-26-1211

### おしらせ

●毎月1点検運動  
県では、防災意識の向上と防災力強化を目的とした毎月1点検運動を実施しています。11月のテーマは津波避難です。沿岸地域にお住まいやお勤めの方は、自宅や会社が最大でどのくらいの津波が来るのかハザードマップなどで確認しておきましょう。

### ●県下一斉徴収強化月間

地方税は地域社会を支える重要な財源であり、その滞納は他の納税者との公平の観点からも見過ごせない課題です。県と県内全市町村は11~12月を「県下一斉徴収強化月間」と定め、連携して徴収対策を実施しています。  
【問】県税務課 ☎621-2075 FAX621-2892

●個人事業税は11月30日までに  
今年度の個人事業税第二期分の納期限は、11月30日です。納期限内に忘れずに納めましょう。

### ●住生活総合調査にご協力

住宅・土地統計調査(10月実施)対象の一部世帯に対し、住生活総合調査を実施します。11月下旬からポスティングにより調査票を配布しますので、ご協力ください。  
【問】平成30年住生活総合調査事務局 フリーダイヤル0120-467-060

### ●11月19日は「いい育児の日」です。

県では「いい育児の日」を契機として子供の成長と子育てを社会全体で応援する大切さをアピールしていきます。みなさんもこの日を子育てや家族の大切さを考えるきっかけにしてみましょう。

### ●催し

●まなび一あ徳島「第3回とくしま学博士Day」  
【とき】11月15日13:00~  
【ところ】県庁1階すだちくんテラス  
【内容】とくしま学博士によるイベントで、徳島の歴史や防災などについて学べます。

今回のテーマは  
●阿波三好家と本能寺の変との関わり  
●地震と地域防災  
【問】県立総合大学校本部 ☎612-8801 FAX612-8805

### ●未知フォーラム2018 in 海陽

海部道路の早期完成を目指し、国土交通省道路局長の池田豊人氏による基調講演や地元海部郡の3町長をパネリストとしてお迎えパネルディスカッションを開催します。  
【とき】11月17日14:00~16:00  
【ところ】阿波海南文化村「海南文化館」  
【問】四国はひとつ「阿波のみち」女性フォーラム ☎0884-22-2301 FAX0884-23-5717

### ●地域とともにみんなで奏でる♪「とくしまミニコンサート」

【とき】11月18日14:30開演  
【ところ】旧西山小学校体育館(三好市)  
【内容】廣校舎を活用したミニコンサートを開催します。(入場無料、事前申込不要)  
【問】県県民文化課 ☎621-2553 FAX621-2819  
※市外局番(088)を省略しています。