

あきは 区役所だより

毎月第1・3日曜日発行

花と緑に囲まれた 笑顔咲きそろう にぎわいのあるまち 秋葉区

令和2年(2020年) 8月 2日 第320号

編集・発行 新潟市秋葉区役所(制作:地域総務課)
〒956-8601 新潟市秋葉区程島2009番地
電話 0250-23-1000(代表)
FAX 0250-22-0228
ホームページ <http://www.city.niigata.lg.jp/akiha/>
Eメール chiikisomu.a@city.niigata.lg.jp

秋葉区 人口:76,664人(-17) 男:36,859人(+7) 女:39,805人(-24) 世帯数:30,349世帯(+22) 令和2年6月末現在(カッコ内は前月比、住民基本台帳による)

アキハスムプロジェクト

問い合わせ 地域総務課 ☎25-5672



「花と緑に囲まれた 笑顔咲きそろう にぎわいのあるまち」を実現する取り組み

アキハスムプロジェクトは、住んでいる人も、移住してきた人も、全ての人が「住んでよかった」と思える地域をつくり、愛着や誇りを育む取り組みです。

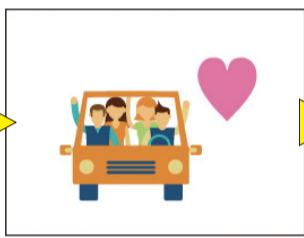
「住む」を楽しく深める秋葉区の財産である6つの魅力「里山」「川」「食」「歴史」「鉄道」「花」を区内外へ発信して、移住・定住の促進を図ります。移住・定住者の誕生により、秋葉区の魅力がより輝きを増し、既に住んでいる人々にとっても、その魅力を再認識し、秋葉区の住人であることの誇りと喜びが生み出されることで、その土地に住む人の幸福につながるとアキハスムプロジェクトでは考えています。



新潟市秋葉区
秋葉区の魅力を立体的にデザイン



アキハスム創造活動
住む価値・場所の提案



移住・定住者の誕生
より輝きを増す秋葉区の魅力



住人である誇り・喜び
秋葉区の魅力の再確認

秋葉区の魅力発信

特設ホームページや公式フェイスブックでさまざまなプロジェクトや秋葉区の魅力と情報を発信しています。ぜひご覧ください!



移住者の声



2018年に東京都から
藤井さんファミリー
小須戸は、保育園や学校などの子育てに必要な施設や、買い物をする場所がコンパクトにまとまっていて生活に困らない利便性があり、秋葉区の自然の豊かさ子どもを育てるのに良い環境だと思いました。うららこすどで地元の食材も手に入りやすく、子どもの自然への気づきが増えたのも移住を決めたポイントです。



2019年に神奈川県から
酒井さんファミリー
金津里山地区は、車で少し走れば市街地へ行くことができ、自然と都市機能のバランスが良い場所だと感じています。子どもを地域全体で見守り育てていく意識が高いことも魅力のひとつです。地域の方々も温かく、周りの自然も豊かで、子育てをしていくにはとても良い環境だと思っています。

夏野菜・もち麦を食べよう!!

問い合わせ
健康福祉課健康増進係
☎25-5686



新潟市食育・花育
推進キャラクター
「まいかちゃん」

新潟市民の健康状態

新潟市民は食塩の多い物を好む傾向にあります。新潟市民の食塩摂取量(推定)は、80%以上の市民が目標量を上回っています。

| | 男性 | 女性 |
|---------|----------------|----------------|
| 目標量 | *8g未満(*7.5g未満) | *7g未満(*6.5g未満) |
| 新潟市民平均値 | 10.1g | 9.5g |
| 備考 | 8g以上摂取の人が80.4% | 7g以上摂取の人が88.4% |

平成27-28年度新潟市健康・栄養調査
※日本人の食事摂取基準2015年版、*日本人の食事摂取基準2020年版

第1位
塩さけ購入額

第2位
カレーうどん
カップ麺購入額

第3位
食塩・みそ
購入額

総務省家計統計 1世帯当たりの品目別年間支出金額(平成29-令和元年平均)全国52市中の順位

健診の結果、秋葉区民は血糖が要指導以上に該当する人の割合が市平均と比べ高くなっています。

| 血糖(国保・後期:HbA1c5.6%以上、けんぽ:空腹時血糖100mg/dl以上) | (単位%) | | | | | | | |
|---|-------|------|------|------|------|------|------|------|
| 市平均 | 北区 | 東区 | 中央区 | 江南区 | 秋葉区 | 南区 | 西区 | 西蒲区 |
| 49.0 | 48.5 | 47.8 | 51.1 | 46.1 | 51.1 | 48.4 | 51.0 | 43.6 |

夏野菜ともち麦のはたらき

◆夏野菜は塩分の取り過ぎに効果的!

夏野菜には水分やカリウムを豊富に含んでいるものが多く、身体をクールダウンするはたらきがあります。また、野菜に含まれているカリウムは身体の中の余分な塩分を体の外に出すはたらきがあります。

◆もち麦は糖尿病などの生活習慣病に効果的!

もち麦には水溶性の食物繊維が豊富に含まれています。水溶性食物繊維は水に溶けてゲル状になるため、一緒に食べたものの吸収を穏やかにし、血糖値の上昇を緩やかにします。

夏野菜・もち麦レシピの紹介

なすのミートグラタン

◆材料(4人分)

- 豚ひき肉……………80g
- 大豆水煮……………80g
- なす……………2本
- 玉ねぎ……………200g(小2個)
- ケチャップ……………大1と1/3
- ピザ用チーズ……………60g
- オリーブオイル……………小1
- にんにく……………2/5個
- トマト(トマト缶も可)…120g
- 砂糖……………小1弱
- こしょう……………少々
- コンソメ……………1/2個弱
- ウスターソース……………小1
- 米粉(薄力粉も可)…大1弱



◆作り方

- ① なすは乱切りにして水につける
- ② 玉ねぎ・にんにくはみじん切り、トマトは角切りにする
- ③ フライパンにオリーブオイルを入れ、にんにくを入れて香りが出るまで炒める
- ④ ③に豚ひき肉・玉ねぎを加えて炒める。火が通ったら、なす・大豆水煮・トマトを加える
- ⑤ 米粉を入れ、火を弱める(米粉は焦げやすいので注意)
- ⑥ 残りの調味料を入れる
- ⑦ 火が通ったら皿に盛り、ピザ用チーズをのせて、焦げ目が付くまでオーブントースターで加熱する

夏野菜のごろごろ冷製スープ

◆材料(4人分)

- ズッキーニ……………120g(1本)
- 玉ねぎ……………200g(小2個)
- パプリカ……………120g(2個)
- 枝豆……………60g
- コンソメ……………5.6g(1個)
- 水……………600cc
- しょうが……………少々



◆作り方

- ① ズッキーニ、玉ねぎ、パプリカを角切りにする。しょうがは千切りにする。枝豆はゆでておく
- ② 鍋に水を入れ、コンソメ、野菜を加えて煮る
- ③ 野菜がやわらかくなったら、火からおろして氷水で冷やす

もち麦入りフルーツヨーグルト

◆材料(4人分)

- プレーンヨーグルト……………600g
- ゆでもち麦……………60g
- バナナ……………60g
- ドライフルーツ……………100g



◆作り方

- ① もち麦をたっぷりのお湯で15~20分ゆでて、水で洗ってざるで水気を切り冷やす
- ② ゆでもち麦、ドライフルーツをプレーンヨーグルトにつけて一晩冷やす
- ③ 皿に盛り、輪切りにしたバナナを添える