

食べて

こころもからだも

地域の食材を食べて

私たちの住む南薩には、栄養豊富な旬の食材がたくさんあります。



かつお

タンパク質が多く、脂肪が少なく、ビタミンB群、D群が豊富です。また、かつお節は調味料をたくさん使わなくても味が出て、いろいろな料理に使えます。



お茶

生産量は南九州市がとて多く、味・色・香りとも上質の優良茶として知られています。ビタミンやミネラル、カフェインを多く含みます。



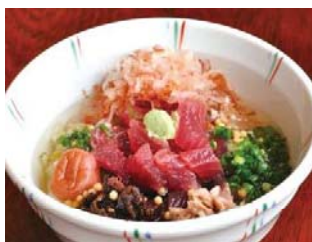
かぼちゃ

緑黄色野菜の代表選手。ビタミンやミネラル、食物繊維など、不足しがちな栄養素がバランスよく含まれています。



そら豆

ビタミンB1・B2が豊富で単品でも栄養バランスがとりやすい食品です。



平成23年度
S-1グランプリで優勝した
まくらざきかつおふんど
枕崎鯉船人めし
枕崎市内10店舗で食べられます。



そら豆とベーコンの炒め物

レシピ

- ①そら豆はゆでて薄皮をむく。
人参は3mmの輪切りにし、ゆでる。
- ②ベーコンとニンニクは細かく切る
- ③フライパンにサラダ油小さじ2を熱し、
②を炒め、さらに①を加えて炒める。
- ④塩・こしょうで味を調える。

南薩地域振興局(県のホームページ)>地域情報>南薩地域の季節を味わう観光情報(食べ物編)の「指宿地域のおいしいレシピ集」もご覧ください。

健康
こんな
はじめ

地域の中を歩いて

生活の中で、体を動かしていますか。

体を動かす身近な方法としてウォーキングがあります。ウォーキングを楽しく進めるために、南薩地域振興局では、ウォーキングのポイントを掲載した『わくわく南薩ウォーキングガイド』や南薩4市のコースを紹介した『わくわく南薩ウォーキングコース』を作成しました。



ウォーキング風景(枕崎市)

また、まちの中をたずねながら散歩できるように、枕崎市には、「南薩まち歩き枕崎」や「まくらざき食と健康体験マップ」、指宿市では、「山川港のまちあるき」、南さつま市では、「まち歩き散策マップ」、南九州市では、額娃町散策マップ「えい日和」などたくさんの散策マップがあります。

なお、ウォーキング以外でも、南さつま市では、サイクリングコースを設定しているほか、市民の健康のために創作した“健康体操YOKAなんなん”のDVDを作成し、市民への普及活動を行っています。さらに、南九州市では、「水曜日は運動の日」として、ケンゾウ(健増)レンジャーが市民とともに、健康づくりの普及に努めています。皆さん、体を動かして楽しみながら健康づくりをしてみませんか。

動いて



サイクリングコースのある
サンセットブリッジ(南さつま市)



ケンゾウ(健増)レンジャー(南九州市)



“健康体操YOKAなんなん”(南さつま市)

元気*南薩

休んで



地域にある温泉に入って

休養には、休み・気晴らし・くつろぎの3つの要素があり、温泉はその3つの要素が揃っています。時には、日常から離れて温泉でゆっくりしましょう。

温泉の効果 (ぬるめの温度の場合)

- 心が落ち着き、神経の働きもバランスがとれます。
- 血管が拡がり、心臓の負担を減らしたり、血圧を下げます。
- 血行が良くなり、血液がきれいに、関節痛や筋肉のこりがやわらぎます。

～温泉通にはたまらない鰻温泉～



指宿地区唯一の単純硫黄温泉で、西郷隆盛が滞在したことで有名



約5分で温泉卵のでき上がり



家の庭先に「スメ」と呼ばれる温泉の蒸気を利用した天然カマドが日常生活に使用されています。(区営鰻温泉では温泉卵も食べられます)

南薩地域振興局管内の温泉利用の公衆浴場 (観光客等一般の利用可能な施設)

施設名	市名	施設名	市名
枕崎なぎさ温泉①	枕崎市	指宿コーラルビーチホテル	
湯之里東郷温泉		岡見ヶ水温泉④	指宿市
河原湯		開聞温泉	
弥次ヶ湯温泉		浜見ヶ水温泉⑤	
河原部落共同浴場		山川天然砂むし保養施設⑥	
村の湯温泉		鰻区公衆浴場⑦	
玉利浴場		ヘルシーランド地熱の里・露天風呂⑧	
今村温泉	指宿市	ペンション菜の花館 長寿温泉	南さつま市
二月田温泉 殿様湯		開聞温泉保健保養館	
指宿市菅元湯温泉②		かせだ海浜温泉ゆうらく⑨	
指宿市天然砂むし温泉施設③		南さつま地域交流センター「いろは館」	
休暇村 指宿		笠沙天然温泉気呑山河⑩	南九州市
家族温泉 野の香		知覧温泉センター⑪	
指宿ロイヤルホテル		末広温泉	
指宿こころの湯		ふれあいセンターわくわく川辺⑫	
メディポリス指宿		かわなベク温泉	
吉乃湯		川辺温泉	
眺望の湯、露天の湯 (指宿いわさきホテル)	えい別府温泉センター⑬		
みちしたの湯	夢・風の里アグリランドえい⑭		
指宿温泉こらんの湯 錦江楼	えい中央温泉センター⑮		
漏山倶楽部	温泉みやびの湯		
指宿海上ホテル	辻風丘温泉		

※①～⑮各市の主な公衆浴場

づくり
ことから
ましよう

地域の中でゲートキーパーに

最近、心の健康のバランスを崩す方が増えています。

『ゲートキーパー』とは、ひとりで悩んでいる方に気づいて、声をかけ、話を聞き、温かく見守り続ける人のことです。

南薩地域振興局と各市では、『ゲートキーパー養成研修会』を行っています。

現在、看護職や介護職などの専門職、民生委員や在宅福祉アドバイザー、保健推進員など地域のリーダーに対して研修を行い、ゲートキーパーを増やしています。

自分の大切な人のゲートキーパーになるように、心が苦しい時に出すサイン(気分が沈む・不眠が続く・自分を責めるなど)に気づくことのできる人が増えていくことが大切です。

問い合わせ

加世田保健所(0993-53-8001 直通) 指宿保健所(0993-23-3854 直通)



ゲートキーパー養成研修会の様子

支えて
支えられて