

食改さんの 簡単ピザ

材料 直径20cm×2枚分

ペイチ 直径20 cm× / くピザ生地 > 強力粉... 250g ドライイースト... 3g 砂糖...小さじ1塩...小さじ1/2オリーブ油...大さじ1水... 150cc < トッピング > ウインナー... 6本

< トッピング > ウインナー... 6 本 たまねぎ... 1 / 2 個 ピーマン... 1 個 コーン (缶詰)... 4 0 g トマトピューレ... 5 0 g ピザ用チーズ... 1 0 0 g

1枚分の栄養価

エネルギー… 8 5 9 kcal たんぱく質… 3 3. g 脂質… 3 1. 8 g 塩分… 3. 3 g 作り方

ピザ生地を作ります。

ボウルに強力粉、ドライイースト、砂糖、塩 を入れて混ぜ合わせます。

そこに、オリーブ油と水を加えて手で混ぜ、なめらかになるまでよくこねます。

生地がなめらかになったらきれいに丸め、ボウルに入れてラップをして、室温に1時間 程度おいて発酵させます。

具材を切ります。

ウインナーは斜め薄切り、たまねぎは薄切り、ピーマンは輪切りにします。



生地が発酵したら2等分して丸くまとめます。

クッキングシートの中央に生地を置いて、 めん棒で直径20cmくらいの円にのばし まま

生地の上にトマトピューレを塗り、たまねぎ、 ウインナー、コーン、ピーマン、チーズをのせ、 250 のオーブンで10分ほど焼きます。

ピザ生地は、オーブンの発酵機能を使わなくても、夏場は常温で十分に発酵します。 トッピングを自由にアレンジしたりして、ご家庭でもぜひ作ってみてください。

情報広幸

ピザがこんなに簡単につ くれると楽しいな。 好きな具材をのせて焼い ても良さそう!



スマートライフプロジェクト

知っておきたい糖尿病

検査を受けましょう



糖尿病は自覚症状がなく進行する病気です!気が付いたときには、病気がかなり進行していることも…だからこそ、定期的に検査をして、自分の身体の状態を知っておくことは、とても大切です!

<糖尿病の検査> 次の3つとも、町の「総合検診」で調べることができます。

1 尿糖……尿検査

尿中にブドウ糖があるか調べます。健康な人は、ほとんど $\overline{\mathbf{k}}$ に(-)です。



2 血糖值.....血液検査

血液中のブドウ糖の量の検査です。ブドウ糖が適切に体に取り込まれないと、この値が高くなり、糖尿病の疑いがあることがわかります。



基準値は110mg/dl未満です。

3 HbA1c(ヘモグロビンエーワンシー).....血液検査 血液中の酸素を運ぶ「ヘモグロビン」とブドウ糖の結合 したもので、過去1~2か月の血糖値の状況がわかります。 正常値(NGSP値)は62%未満です。

(H2441から、基準値が国際標準値に変更されました。)

健康診断で異常値が出たから、すぐに糖尿病というわけではありません。病院でもっと詳しい検査をして、その結果で、初めて糖尿病と診断されます。ですから、健康診断で「要精検」になったら、必ず医療機関で再検査を受けてください。再検査で糖尿病と診断されたら、医師の治療を受けることになります。

医療機関での精密検査:経口ブドウ糖負荷試験(ブドウ糖液を飲んだ後の血糖値を測る検査です。)



健康福祉課から

男性限定「生きがいサロン」7月開設のお知らせ

圓地域包括支援センター係 【 028(677)6080⋅6015】

いつまでも、住み慣れた地域で元気に暮らせるように、この機会に参加しませんか。

日時と内容(7月)/ 第1回:7月5日(金)9:00~12:00 顔合わせ、今後の活動について

第2回:7月19日(金)9:00~12:00 そば打ち体験

対象者/南高地区在住のおおむね60歳以上の男性場 所/生涯学習センター(送迎はありません) 利用料/月500円程度(お茶代、創作材料代) サロン見学会実施中! 詳細は係へお問い合わせ ください。



休日当番医の変更

圓健康係 【 028(677)6042】

今月の休日当番医が、健康カレンダーでご案内している 内容から、次のとおり変更となります。

期 日	当番医	電話番号
7月21日(日)	倉持医院	0285(68)0241
7月28日(日)	岡田内科クリニック	0285(68)3332

・ドック検診の申し込みはお早めに

圓健康係 【 028(677)6042】

町国民健康保険の被保険者のドック検診受診に対し、 20,000 円の助成があります。今年度の受診可能期間は平成 26 年 1 月末までです。なお、町の総合検診で特定健 診を受診した人はドック検診の助成は受けられません。

対 象 者 /35歳以上75歳未満の芳賀町国保の被保険 者で、町税の滞納や所得未申告のない世帯 に属している人

申込締切 / 12月13日(金)

🌄 7月の乳幼児健診・相談・予防接種 🔊

圓健康係 【 028(677)6042】

乳幼児健診	期日	対 象
4ヵ月児健診	3日(水)	平成 25 年 2 月生
6ヵ月児相談	3日(水)	平成 24 年 11・12 月生
10ヵ月児健診	10日(水)	平成 24 年 8・9 月生
1 歳 6 ヵ月児健診	5日(金)	平成 23 年 12 月 平成 24 年 1 月生
相 談	期日	備考
栄養相談	9日(火)	予約制
こころの相談	1日(月) 24日(水)	予約制
予防接種	期日	備考
BCG 集団接種	9日(火)	平成 24 年 7 月 11 日 ~ 平成 25 年 4 月 10 日生 予約制

) 圖芳賀地区急患センター【 0285(82)9910】

真岡の花火大会実施に伴い、芳賀地区急 患センターが休診となります。代わりに次の 病院が対応します。

休診日 / 7月27日(土)・29日(月)

対応医療機関/真岡病院

真岡市荒町 3-45-16 0285(84)6311

診療時間 / 18:30 ~ 21:30

■地域包括支援センター係【 028(677)6015】 当センターの職員が、一人暮らし高齢 者などのお宅を訪問し、体調が悪くなっ た場合の救急対応に必要な情報(持病や 常用薬など)を伺って、一覧表を設置し ています。職員が訪問した際は、ご協力 をお願いします。

期間 / 平成 2 5 年 6 月 ~ 1 2 月

●「世界一受けたい授業」の [●] 先生による講演会

圓健康係 【 028(677)6042】

健康、ダイエット、若返りに抜群の効果がある筋トレ法を紹介します。

演題 / 「簡単若返り筋トレ法で手に入れよう、痩・健・美。」

講師 / 久野譜也氏(筑波大学教授)

日時 / 8月18日(日)

13:30 受付、14:00 開演

会場/農業者トレーニングセンター2階 研修室

入場料/無料

申込/健康係へ電話予約 028(677)6042

2013.7 広報はが 26 -