



食改さんの自慢レシピ

ナスとトマトのカレー

◆材料4人分

- ナス…2本
- 油…小さじ2
- バター…10g
- トマト(完熟)…2個
- ズッキーニ…中1本
- たまねぎ…1個
- にんにく…少量
- 豚ひき肉…150g
- 油…小さじ2
- カレールー(市販)…80g
- 水…300ml

◆1人分の栄養価

- ◎エネルギー…629kcal
- ◎たんぱく質…15.1g
- ◎脂質…19.3g
- ◎塩分…2.3g

◆作り方

- ①ナスはヘタを取り、縦4等分に切ってから長さを3等分に切り、塩水に5分ほどつけます。ザルに上げて、キッチンペーパーで水気を拭き取ります。
- ②トマトは熱湯にさっとくぐらせて冷水にとり、皮をむきます。横半分に切って種を取り、ざく切りにします。
- ③ズッキーニは半月切り、たまねぎは粗みじん切り、にんにくはみじん切りにします。
- ④鍋に油とバターを熱し、ナスを炒めます。火が通ったらいったん取り出します。
- ⑤同じ鍋に油を熱し、にんにく、たまねぎを炒めます。たまねぎがしんなりしたら、ズッキーニとひき肉を加えてよく炒めます。水とトマトを加えて煮込み、ルーを加えます。
- ⑥最後に炒めたナスを加え、ひと煮します。
- ⑦皿にご飯を盛り、カレーをかけます。



※夏野菜をカレーにすることで、野菜嫌いなお子さんでも食べやすくなります。

ナス、トマト、ズッキーニが夏を感じさせるカレー。家族がそろって休日のランチに最高です。親子で作ってみてはいかがでしょうか。



情報広報係長

スマートライフプロジェクト 8月号

知っておきたい糖尿病

ご存知ですか？ 糖尿病と歯周病の関係！



歯と糖尿病が関係あるなんて・・・意外ですね！

歯周病は糖尿病を悪化させ、糖尿病は歯周病を重症化させると言われています。

その訳は、歯周病をおこす細菌から出される毒素が、歯肉から血管内に入り込み、身体の中で悪さをし、血糖値を下げる働きをするインスリンというホルモンを作りにくくしてしまうのです。その結果、血糖値が上昇し糖尿病が悪化してしまうからです。

反対に、糖尿病があると歯周病関連細菌に感染しやすくなり、歯周病が重症化してしまうのです。



おススメ

歯周病治療によって、ヘモグロビンA1c(糖尿病コントロールの目安になる検査値)が改善されたという報告もありますので、糖尿病の方は、積極的に歯周病の改善を図ることをお勧めします！



まずは、「**歯周病**」があるか？チェックすることが必要です！
町では、8月から40・45・50・55・60・65・70歳の人を対象に、「**歯周疾患検診**」を実施します。
対象者には、受診票を郵送しますので、ぜひこの機会にチェックしてみてください！



健康掲示板 健康福祉課から

歯周疾患検診を受けましょう 健康係 【☎028(677)6042】

お口の健康は、健康な身体へのパスポート！節目年齢の方を対象に、歯周疾患検診を実施します。

- 対象者/芳賀町民で40歳・45歳・50歳・55歳・60歳・65歳・70歳の人(平成26年3月31日現在の年齢)
- 内容/問診・歯と歯肉の検診・アドバイス
- 検診期間/平成25年8月1日(木)～平成26年1月31日(金)
- 検診料金/自己負担 400円(3,900円は町負担)ただし、70歳の人、生活保護・住民税非課税世帯に属する人は無料
- 申込方法/医療機関に直接予約

○実施医療機関

医療機関名	住所	電話番号
今井歯科医院	祖母井 509-4	677-0118
小林歯科クリニック	祖母井 1094	677-1900
やなぎだ歯科クリニック	下高根沢 3859-2	677-4755
塩田歯科医院	西水沼 433	678-0002
たけざわ歯科医院	下高根沢 3919-407	678-5800

※総義歯(入れ歯)の人は対象外です
※治療を開始した場合、治療費は個人負担です

妊娠中の風しん予防 風しん予防接種費用の助成開始

健康係 【☎028(677)6042】

8月1日から、先天性風しん症候群予防のため、予防接種費用の一部を助成します。
現在はワクチンが不足していますので、接種を希望する方は早めの予約をおすすめします。

- 対象者/風しんにかかったことがなく、就学以降に風しんの予防接種を受けていない19歳以上の町民で
 - ・妊娠を希望する女性
 - ・妊娠を希望するパートナーがいる男性
- 助成額(上限)/
 - ・風しん単独ワクチン…3,000円
 - ・麻しん風しん混合ワクチン…5,000円

元気アップ教室参加者募集

健康係 【☎028(677)6015】

- 腰や膝が痛い方でも大丈夫！腰痛・膝痛予防や改善のために、筋力・体力アップにつながる運動を楽しく行います。
- 対象/町内在住で65歳以上の人
 - 日時/8月23日から11月29日までの毎週金曜日(全15回) 13:45～15:15
 - 場所/温泉健康センター(ロマンの湯北側)
 - 内容/ストレッチ、腰痛・膝痛予防運動、頭の体操など
 - 参加費/無料 ○申込方法/電話

幼児フッ素塗布の予約受付

健康係 【☎028(677)6042】

- 対象/2歳6カ月以上の未就学児
- 日時/8月18日(日)9:00～11:00(30分毎に20人)
- 場所/保健センター ○料金/無料
- 申込/健康係へ電話予約(8月1日受付開始)
- 持ち物/母子健康手帳、歯ブラシ、コップ、タオル

8月の乳幼児健診・相談・予防接種

健康係 【☎028(677)6042】

乳幼児健診	期日	対象
4カ月児健診	7日(水)	平成25年3月生
2歳6カ月児歯科検診	21日(水)	平成22年12月 平成23年1月生
3歳児健診	9日(金)	平成22年6・7月生

相談	期日	備考
栄養相談	6日(火)	予約制
こころの相談	5日(月) 28日(水)	予約制

予防接種	期日	備考
BCG 集団接種	8日(木)	平成24年8月10日～ 平成25年5月9日生 予約制

児童扶養手当、特別児童手当現況届の提出

福祉係 【☎028(677)1112】

児童扶養手当、特別児童手当の継続認定のため、8月に現況届の提出が必要となります。(該当者には個別に通知します)

この届け出がないと、8月以降の手当が受給できませんので、必ず手続きをしてください。

なお、ひとり親家庭医療費受給者証更新申請も同時に受け付けます。

- 受付期間/8月5日(月)～12日(月) 8:30～17:15 ※木曜日は19:00まで
- 受付場所/健康福祉課福祉係窓口
- 必要書類/現況届、手当証書、健康保険証、印鑑
- ※その他、必要な書類がある場合があります。
- 詳細は、お問い合わせください。