



食改さんの自慢レシピ 鶏肉のさっぱり煮&ごろごろサラダ

鶏肉のさっぱり煮

- ◆材料4人分
鶏もも肉(唐揚げ用)…8切
ゆで卵…4個
しょうが…10g
にんにく…1片
酢…1/4カップ
しょうゆ…1/2カップ
水…1/2カップ
砂糖…大さじ3
ブロッコリー…1株

- ◆作り方
①しょうがは皮つきのまま薄切りにします。にんにくは軽くつぶしておきます。
②鍋に酢、しょうゆ、水、砂糖、しょうが、にんにくを入れて煮立たせます。煮立ったら鶏肉とゆで卵を入れ、ふたをして中火で20分くらい煮ます。
※途中でときどきひっくり返します。
③ブロッコリーは小房に分け、塩少々を入れた熱湯でゆでます。
④肉、卵、ブロッコリーを器に盛ります。



- ◆1人分の栄養価
◎エネルギー…279kcal
◎たんぱく質…23.2g
◎脂質…16.5g
◎塩分…2.3g

お酢は、料理の味を引き立て、風味を増す力があります。そのため、塩分を減らしても美味しく食べることができます。

情報広報係長



お酢が食欲をそそり、鶏肉が柔らかく食べやすい。サラダにする野菜も湯通しすることで、カボチャなども食べられますよ。

ごろごろサラダ

- ◆材料4人分
さつまいも…100g
にんじん…60g
きゅうり…1本
プロセスチーズ…30g
A 塩・こしょう…少々
酢…小さじ1
B マヨネーズ…大さじ2
レモン汁…小さじ1

- ◆作り方
①さつまいもは皮ごと、にんじんは皮をむいて1cm角に切ります。きゅうり、チーズも1cm角に切ります。
②さつまいもとにんじんをゆで、水気を切った後、塩、こしょう、酢で下味をつけます。
③さつまいもとにんじんが冷めたら、きゅうり、チーズと合わせ、マヨネーズとレモン汁で和えます。

- ◆1人分の栄養価
◎エネルギー…120kcal
◎たんぱく質…3.2g
◎脂質…6.7g ◎塩分…0.3g

スマートライフプロジェクト 9月号

知っておきたい糖尿病

糖尿病性神経障害

糖尿病の合併症の中で、最も早く出てくるのが神経障害です。多くは、手足のしびれ、けがややけどの痛みに気付かないなどです。

そのほか、筋肉がしぼんでしまったり、お腹の調子が悪くなったり、立ちくらみ、発汗異常など、さまざまな自律神経障害の症状も現れます。

「一生このしびれと付き合いがなければならぬ」と思うと、つらく長い道のりになりそうです。

もちろん、血糖を上手にコントロールすれば、このような症状は出ません。

適切な食事コントロールと健診、また、すでに血糖値が高めの人は、病院での経過観察が重要です。



- 血糖値が上がりにくい食べる順序
1. 水分(水やお茶など)
 2. 野菜
 3. たんぱく質(肉や魚など)
 4. 炭水化物(ご飯やパン、麺など)

健康掲示板

健康福祉課から

男だけの筋トレ塾

～引き締まったBodyを目指すあなたへ!
いつまでもおいしくお酒を飲みたいあなたへ!～

健康係 【☎028(677)6042】

- 日時/10月19日(土)・26日(土) 2回コース
18:00～20:00
- 場所/温泉健康センター(ロマンの湯北側)
- 内容/運動「マシンを使わない筋力トレーニングを中心にストレッチ・有酸素運動等」
講話「身体にやさしいお酒の飲み方とおつまみ」
- 講師/トライビクスインストラクター
神山裕子先生
町管理栄養士 小堀理恵
- 対象/町民(男性限定)
- 定員/先着20人
- 参加費/無料
- 持参物/上履き、飲み物(水分補給用)
- 締切/10月11日(金)

役場駐車場に献血バスが来ます

健康係 【☎028(677)6042】

- 16～69歳の健康な人の積極的なご協力をお願いします。
※65歳以上の方は60～64歳の間に献血経験のある人に限ります
- 日時/9月27日(金) 13:45～16:00
 - 受付/役場1階ロビー
 - 内容/全血献血(200mL、400mL) ※成分献血は行いません
 - 持参物/献血カード(お持ちの人のみ)、身分証明書(免許証など)
 - 注意事項/健康状態や服薬状況などにより献血できない場合があります

9月の総合検診日程

健康係 【☎028(677)6042】

受診を希望する人は、電話か健康福祉課窓口でお申し込みください。

実施日	場所
5日(木)	農業者トレーニングセンター
6日(金)	第2体育館
7日(土)	農業者トレーニングセンター
8日(日)	水橋分館
9日(月)	高橋地域体育館
10日(火)	生涯学習センター

※検診の受付時間は8:00～11:00です

高血圧予防教室

～まだ間に合う!血管アンチエイジング～

健康係 【☎028(677)6042】

- 日時・場所/
◆事前説明会 10月16日(水)
10:00～11:30 保健センター
 - ◆講話・調理実習 10月30日(水)
10:00～13:30 生涯学習センター
 - ◆結果報告会 12月11日(水)
10:00～11:30 保健センター
- ※10月23日(水)、12月2日(月)の午前中に尿を提出していただきます
- 内容/尿中塩分測定、血圧の基礎知識、おいしく減塩料理
 - 対象/町内在住で血圧が気になる人
 - 定員/先着20人
 - 参加費/無料
 - 講師/食生活改善推進員、保健師

「南高男のサロン」開催

健康係 【☎028(677)6015・6080】

いきいきと楽しい生活がおくれるよう、おむね60歳以上の人を対象に、生きがいサロンを実施しています。今年度新たに南高地区在住男性限定サロンを開所しました。参加、見学などお気軽にお問い合わせください。

	日時	内容	場所
9月	6日(金) 9:00～12:00	体力測定	生涯学習センター ふれあい室
	20日(金) 9:00～13:00	料理教室	生涯学習センター 調理室
10月	4日(金) 9:00～12:00	グラウンド ゴルフ体験	生涯学習センター 校庭
	18日(金) 9:00～13:00	ヘルシー つまみ作り	生涯学習センター 調理室
	24日(木)	野外活動	未定

9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	4日(水)	平成25年4月生
6カ月児相談	4日(水)	平成25年1・2月生
10カ月児健診	11日(水)	平成24年10・11月生
1歳6カ月児健診	13日(金)	平成24年2・3月生

相談	期日	備考
栄養相談	10日(火)	予約制
こころの相談	2日(月)	予約制
	18日(水)	

予防接種	期日	備考
BCG 集団接種	10日(火)	平成24年9月12日～ 平成25年6月11日生 予約制