



食改さんの自慢レシピ サンマの生姜煮&きのこのガーリック炒め

サンマの生姜煮

- ◆材料4人分
- サンマ…2尾
- 下味用
 - だし汁…大さじ5
 - おろし生姜…小さじ1/2
- 下煮用
 - だし汁…適量
 - おろし生姜…適量
- 煮汁
 - だし汁…適量
 - 砂糖…小さじ1
 - 酒…小さじ1
 - しょうゆ…小さじ1
- ◆1人分の栄養価
 - ◎エネルギー…160kcal
 - ◎たんぱく質…9.4g
 - ◎脂質…12.3g
 - ◎塩分…0.4g

- ◆作り方
- ①サンマはワタを除いて頭と尾を落とし、4等分の輪切りにします。下味用のだし汁とおろし生姜を入れたポリ袋にサンマを入れ、冷蔵庫に1時間ほどおきます。
- ②小鍋におろし生姜を加えたたっぷりのだし汁を煮立て、汁気を切ったサンマをさっとゆで、水気を切ります。
- ③小鍋に煮汁を煮立て、サンマを加え、落とし蓋をして弱めの中火で煮汁が半量になるまで煮ます。
- ④火からおろして味をふくませます。
- ▶だし汁のとり方
 1. 8ℓの湯を沸騰させ、火を止めてから約30gの削り節を入れます。
 - 削り節が沈んだら、軽くひと混ぜし、そのまま20～30秒おきます。
 - 細かい目のザルかキッチンペーパーを敷いたザルでこし、削り節を軽くしぼります。

サンマはだし汁につけ、さらにだし汁でさっとゆでてから煮ることで、臭みがなく、うまみたっぷりに煮上がります。また、だし汁で味が付くので、塩分を減らすことができます。



サンマは薄い色の仕上がりにしても、だしと生姜でしっかり味が付いています。きのこはお好みのものでOK！ニンニクの香りが食欲をそそります。



きのこのガーリック炒め

- ◆材料4人分
- しめじ、エリンギ、えのきなど…合わせて400g
- ニンニクのみじん切り…小さじ2
- オリーブ油…小さじ2
- 酒…小さじ2
- 塩…2g
- しょうゆ…小さじ1
- 黒こしょう…少々
- パセリのみじん切り…適量

- ◆作り方
- ①しめじは手でほぐし、エリンギとえのきは食べやすい大きさに切ります。
- ②フライパンにオリーブ油とニンニクを入れ、火にかけてます。ニンニクの香りがしてきたら、きのこ類を入れ、炒めます。
- ③酒を入れ、塩、しょうゆ、黒こしょうで調味します。
- ④器に盛り付け、パセリのみじん切りを飾ります。

- ◆1人分の栄養価
 - ◎エネルギー…43kcal
 - ◎たんぱく質…3.2g
 - ◎脂質…2.5g
 - ◎塩分…0.7g

スマートライフプロジェクト 10月号

知っておきたい糖尿病

糖尿病性網膜症(目の病気)

糖尿病性網膜症とは、糖尿病の3大合併症の一つで、高血糖の状態が長く続いたことにより、目のフィルムにあたる網膜の血管に障害が起こる病気です。この病気は、かなり病状が悪化するまで、視力低下などの自覚症状がないのが特徴なので、発見が遅れることが多いのです。症状が進むにつれて、目の前に蚊が飛んでいるような感じがしたり、大量の出血があると目の前が真っ赤になったり、視野が欠けていると感じることがあったりします。最悪の事態では失明することもあるのです。

早期に発見するために「眼底検査」を受けよう！

眼底は体の中で唯一、血管を直接見ることができる場所です。網膜症があるかどうか、またどのくらいの進行段階なのかを調べることができます。糖尿病と診断されたら、適切な治療による血糖コントロールと定期的な眼底検査で、網膜症を起こさせない、または起きても進行させないことが大切です。



健診で血糖値が高いと言われても、ついそのままにしている人はいませんか？そのつげが…やがて「失明」というこわい結果につながることもあるということを、あなたは知っていますか？



健康 掲 示 板

健康福祉課から

特定患者福祉手当の申請

■福祉係【☎028(677)1112】

- 対象／10月1日時点で町内に住所があり、県発行の特定疾患医療受給者証(小児慢性特定疾患医療受診券を含む)の交付を受けている人、その保護者
- 見舞金／年額2万円
- 申請に必要なもの／印鑑・特定疾患医療受給者証か小児慢性特定疾患医療受診券・申請者の金融機関通帳
- 締切／平成26年3月31日(月)
- ※毎年度の申請が必要です。必ずご申請ください。

10月以降の児童扶養手当の支給額が改定されます

■福祉係【☎028(677)1112】

- 全額支給の場合＝月額41,140円
- 一部支給の場合＝月額9,710円～41,130円
- ※2人以上の児童を有する受給者に係る加算額は、これまでどおり第2子5,000円、第3子以降1人につき3,000円

身体障害者巡回相談

■福祉係【☎028(677)1112】

- 医師による無料相談です。手帳や補装具、リハビリなどの相談を希望する人はご利用ください。
- 日時／10月31日(木)14:00～16:00
- 対象／肢体不自由の障害を持った人
- 場所／保健センター
- 申込／10月15日(火)までに福祉課へ連絡

10月以降の特別児童扶養手当の支給額が改定されます

■福祉係【☎028(677)1112】

- 1級＝月額50,050円 2級＝月額33,330円

「南高男のサロン」グラウンドゴルフ体験

■地域包括支援センター係【☎028(677)6015】

- 見学を兼ねて参加者を募集しています。未経験者はもちろん経験者も大歓迎です。
- 対象／おおむね60歳以上で南高地区在住の男性
- 日時／10月4日(金)9:00～12:00
- 場所／生涯学習センター
- その他／動きやすい服装、飲み物、タオル
- ※雨天時は体育館で別種目を実施

高齢者インフルエンザ・肺炎球菌予防接種費用の助成

■健康係【☎028(677)6042】

- 希望者はかかりつけの医療機関で接種を受けてください。
- 【インフルエンザ】 ○対象／①65歳以上の人
- ②60歳～64歳で心臓、腎臓または呼吸器の重い障害により、身体障害者手帳1級を持っている人
- 助成額／1回3,600円まで(2回接種する場合、2回目は全額自己負担)
- 実施期間／平成26年2月28日まで
- 【肺炎球菌】 ○対象／65歳以上の人で過去5年以内に接種したことがない人
- 助成額／7,000円まで
- 実施期間／平成26年3月31日まで
- 注意事項／接種前に健康福祉課窓口で申請が必要です

人間ドック・脳ドック検診の費用助成

■健康係【☎028(677)6042】

- ドック検診の受診に際し、20,000円を助成します。今年度の受診可能期間は平成26年1月末までです。お早めにお申し込みください。
- 対象／①～③全てを満たす人
- ①35～74歳の芳賀町国保の被保険者
- ②町税の滞納および所得未申告のない世帯に属している
- ③町の総合検診で特定健診を受診していない
- 締切／12月13日(金)

総合検診日程(後期)

■健康係【☎028(677)6042】

受診希望者は電話か窓口でお申し込みください。

実施日	会場	
10月25日(金)	上給地域体育館	※検診の受付時間は8:00～11:00です。ただし、1月17日のみ13:30～16:00です。
26日(土)	工業団地管理センター	
27日(日)	農業者トレーニングセンター	
28日(月)	水橋分館	
29日(火)	農業者トレーニングセンター	
11月1日(金)	水橋分館	
1月17日(金)	保健センター(子宮・乳がん検診のみ)	

10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ヵ月児健診	2日(水)	平成25年5月生
2歳6ヵ月児歯科検診	9日(水)	平成23年2・3月生
3歳児健診	11日(金)	平成22年8・9月生
相 談	期 日	備 考
栄養相談	8日(火)	予約制
こころの相談	7日(月)	予約制
	16日(水)	
予 防 接 種	期 日	備 考
BCG 集団接種	10日(木)	平成24年10月12日～平成25年7月11日生 予約制