



食改さんの自慢レシピ 手作りがんもどき&ほうれん草の和え物

手作りがんもどき

- ◆材料4人分
木綿豆腐…1丁
にんじん…30g
ごぼう…30g
生ひじき…10g
冷凍枝豆…さや付きで30g
長いも…30g
溶き卵…1/2個分
砂糖…小さじ1/2
塩…0.5g
揚げ油

- ◆作り方
①豆腐は重しをして、しっかり水切りしておきます。
②にんじんとごぼうは2cmの長さの千切りにし、ごぼうは水にさらしておきます。
③枝豆はさやから出しておきます。
④長いもは皮をむいてすりおろします。
⑤豆腐、長いも、溶き卵、砂糖、塩をフードプロセッサーに入れて、かけます。
⑥生地をボウルに移して、水気を切ったごぼう、にんじん、ひじき、枝豆を入れて混ぜます。
⑦手に油をつけて形を整え、160℃の油できつね色になるまでじっくり(7~8分)揚げます。

- ◆1人分の栄養価
◎エネルギー…138kcal
◎タンパク質…9.0g
◎脂質…8.4g
◎塩分…0.3g



ほうれん草の和え物

- ◆材料4人分
ほうれん草…1袋
えのきだけ…50g
刻み昆布…4g
しょうゆ…小さじ2
おろし生姜…少量
すりごま…小さじ2

- ◆作り方
①刻み昆布は水につけて戻しておきます。
②ほうれん草は塩を入れた熱湯でゆでて水にとり、水気を絞って3cmの長さに切ります。
③えのきだけもゆでて、水気を絞って3cmの長さに切ります。
④ボウルにしょうゆとおろし生姜を合わせ、ほうれん草、えのきだけ、水分を切り食べやすく切った刻み昆布、すりごまを入れて和えます。

情報広報係長

手作りのがんもどきには、ひじきや枝豆がたくさん入っていておいしいです。切り昆布やぎんなんなどを入れてもおいしそうですね。ポン酢で食べるのがおすすめ。

- ◆1人分の栄養価
◎エネルギー…30kcal
◎タンパク質…2.3g
◎脂質…1.3g ◎塩分…0.6g

スマートライフプロジェクト 11月号

知っておきたい糖尿病

糖尿病性腎症と人工透析

糖尿病が進行すると、尿を作る腎臓の糸球体という部分の毛細血管が悪くなり、だんだん尿が作れなくなります。このようになってしまうと、人工透析といって、機械で血液の不要な成分をろ過して、機械で尿を作らなければなりません。週に2~3回、1回4~5時間、病院などで透析を受けなければならないので、日常生活(仕事・家事・運動など)や経済的にも大きな影響を及ぼします。現在、人工透析になる原因の1位が、この糖尿病性腎症です。さらに、糖尿病性腎症が発病して、症状を放っておくと、腎機能が停止してしまい腎不全となり、最悪の場合には命を落とす危険性もあります。

しかし、糖尿病性腎症は、定期的な検査と適切な血糖コントロールをすれば、進行を食い止められる病気です。人工透析になる前に、できるだけ早く発見して治療を始めることが肝心ですので、日頃から、自分自身の身体や病態について振り返ってみることが大切です。



健康掲示板

健康福祉課から

●ノルディックウォーキング●

■地域包括支援センター係【☎028(677)6080】

ノルディックウォーキングとは、2本のストック(つえ)を使って歩行運動を補助し、運動効果をより増強するエクササイズです。初めての人も簡単に始められますので、電話でお申し込みください。

- 日時/12月6日~平成26年3月7日の金曜日 13:30~15:15
- 場所/温泉健康センター(ロマンの湯北側)
- 対象/町内在住の65歳以上の人
- 定員/先着15人
- 参加費/無料

●11月は児童虐待防止推進月間です●

■福祉係【☎028(677)1112】
■栃木県中央児童相談所【☎028(665)7830】

11月は、児童虐待防止推進月間です。子どもを守るためには、早期発見、早期対応が大切です。虐待を受けたと思われる子どもを見つけたときや、出産や子育てに悩んだときは、福祉係や中央児童相談所にご相談ください。

●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または小児慢性特定疾患医療受診券・申請者の金融機関通帳
 - 申請窓口/健康福祉課
 - 締切/平成26年3月31日(月)
- ※毎年度の申請が必要です。昨年度申請された人でも本年度申請がないと支給となりませんので、必ず申請してください。

●エンジョイスリム教室参加者募集中!●

■健康係【☎028(677)6042】

芳賀チャンネルで放送されている「エンジョイスリム体操」はご存じですか?

おなじみの神山裕子先生が教える教室で、1回90分たっぷり汗を流せます!

- 日時/毎週 火曜日13:30~15:00
水曜日19:30~21:00

- ※平成26年3月まで
- 場所/町民会館2階リハーサル室
- 内容/エアロビクス、筋トレ、ストレッチなど
- 参加費/無料
- 締切/11月22日(金)

●児童フッ素塗布の予約受付●

■健康係【☎028(677)6042】

- 内容/集団歯科指導・歯科検診・フッ素塗布
 - 日時/12月8日(日) 9:00~11:00(30分毎に20人)
 - 対象/小学1年生~6年生
 - 場所/保健センター
 - 費用/無料
 - 持参物/母子健康手帳、歯ブラシ、コップ、タオル
 - 申込/健康係へ電話予約(11月1日から受付開始)
- ※年度当初にお知らせしていた、児童フッ素塗布の日程に変更がありましたので、ご注意ください。
変更前 12月1日(日) → 変更後 12月8日(日)

●11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	6日(水)	平成25年6月生
6カ月児相談	6日(水)	平成25年3・4月生
10カ月児健診	13日(水)	平成24年12月 平成25年1月生
1歳6カ月児健診	8日(金)	平成24年4・5月生

相談	期日	備考
栄養相談	12日(火)	予約制
こころの相談	18日(月)	予約制
	20日(水)	

予防接種	期日	備考
BCG 集団接種	11日(月)	平成24年11月13日~ 平成25年8月12日生 予約制