



食改さんの 自慢レシピ

松前漬け&伊達巻&焼豚

松前漬け

◆材料（作りやすい分量）

さきいか…50g 昆布…30g
人参…1～2本 みりん…大さじ10
しょうゆ…大さじ5
昆布のつけ汁…大さじ3
酢…大さじ1と1/2
赤唐辛子（お好みで）…適量

◆栄養価（全量）

◎エネルギー…492kcal
◎タンパク質…30.0g
◎脂質…2.2g ◎塩分…12.3g

◆作り方

- ①さきいかは長いものはハサミなどでカットします。
- ②昆布は水につけてさっと戻し、ハサミで細くカットします。
- ③にんじんは斜め薄切りにしてから千切りにします。
- ④鍋にみりん、しょうゆ、昆布、酢を合わせて火にかけ、ひと煮立ちさせます。
- ⑤ボウルにさきいか、昆布、人参を入れ、粗熱がとれた調味料を入れてよく混ぜます。タッパーに移し、冷蔵庫に入れて味をなじませます。



伊達巻

◆材料 作りやすい分量

卵…4個
はんぺん（1枚100g）…2枚
砂糖…40g
酒…小さじ1
しょうゆ…小さじ1

◆栄養価（全量）

◎エネルギー…713kcal
◎タンパク質…49.8g
◎脂質…26.7g ◎塩分…4.7g

◆作り方

- ①フードプロセッサーに卵、ちぎったはんぺん、砂糖、酒、しょうゆを入れて、なめらかになるまで攪拌します。
- ②クッキングシートを敷いた天板に流し、180℃のオーブンで20分焼きます。
- ③熱いうちに縦長に巻きすにとり、手前から巻きます。
- ④巻きすの両端を輪ゴムでとめ、巻き終わりを下にして固定します。冷めたら切り分けます。

焼豚

◆材料（作りやすい分量）

豚肩ロース…かたまりで400g
にんにく…1かけ
しょうゆ…大さじ1
酒…大さじ1と1/2
砂糖…大さじ1/2
テンメンジャン…大さじ1/2
ごま油…大さじ1/2

◆栄養価（全量）

◎エネルギー…1119kcal
◎タンパク質…70.3g
◎脂質…82.2g ◎塩分…3.1g

◆作り方

- ①豚肉はフォークなどでつつきます。にんにくは薄切りにします。
- ②ビニール袋に豚肉、にんにく、しょうゆ、酒、砂糖、テンメンジャン、ごま油を入れてよくもみます。
- ③空気を抜いて口を閉じ、冷蔵庫に一晩置きます。
- ④クッキングシートを敷いた天板に豚肉をのせ、時々つけ汁をかけながら220℃のオーブンで30分焼きます。冷めてから切り分けます。

伊達巻は、甘さを抑えることができるし、松前漬けは人参をたくさん入れると塩分を抑えられます。来年はヘルシーおせち料理でスタートしましょう！



情報広報係長

スマートライフプロジェクト 12月号

知っておきたい糖尿病

食後高血糖を防ぐ 食事のポイント

血糖値が高い状態を放置していると、血液成分が血糖と結合（糖化）し、さまざまな合併症を招きます。

特に食後に血糖値が大きく上昇する「食後高血糖」は、糖尿病を発症する前でも動脈硬化になりやすいことが知られています。

食後高血糖を防ぐ食習慣を始めましょう。



ポイント1 炭水化物だけの食事をしない

おにぎり、もりそばなど炭水化物だけの食事は、食後高血糖を招くもどです。主食（ごはん・パン・めん類）、主菜（魚・肉・卵・大豆・大豆製品のおかず）、副菜（野菜・いも・きのこ・海藻のおかず）をバランスよくとりましょう。

ポイント2 おかずから先に食べる

同じメニューでも、副菜→主菜→主食の順に食べると、食後の血糖値の上昇がおだやかになります。

ポイント3 副菜は毎食1～2品

野菜に含まれる食物繊維は、食後の血糖値の上昇をおだやかにしてくれます。

健康掲示板 健康福祉課から

芳賀バイパス開通記念健康ウォーキング

健康係【☎028(677)6042】

念願であった県道宇都宮茂木線芳賀バイパスの町内全面開通・一般供用開始に併せ、新しい歩道で健康ウォーキングを行います。参加者には記念品を進呈します。またとないこの機会、あなたもぜひ歩いてみませんか。



○日時／12月15日（日）14:00～

（多少の前後あり）

○集合・受付／JAはが野芳賀支店駐車場

○コース／祖母井のJAガソリンスタンド付近

○募集人数／先着200人

から、下高根沢の三日市交差点まで、往復5.8キロメートル

○申込方法／健康福祉課に電話028(677)6042

※小学生以下は保護者同伴、雨天中止

歯周疾患検診はもう受けましたか？

健康係【☎028(677)6042】

対象者には7月に個別通知してあります。検診期間はあと2カ月です。まだの人はお早めに！

○対象者／芳賀町民で40歳・45歳・50歳・55歳・60歳・65歳・70歳の人

○内容／問診・歯と歯肉の検診・結果に応じたアドバイス

○検診期間／平成26年1月31日（金）まで

○検診料金／自己負担400円（3,900円は町負担）

※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	028(677)0118
小林歯科クリニック	祖母井1094	028(677)1900
やなぎた歯科クリニック	下高根沢3859-2	028(677)4755
塩田歯科医院	西水沼433	028(678)0002
たけざわ歯科医院	下高根沢3919-407	028(678)5800

※総義歯（入れ歯）の人は対象になりません。

※治療を開始した場合、治療費は個人負担になります。

特定疾患福祉手当の申請

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。昨年度申請された方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。

12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7月生
2歳6カ月児歯科検診	11日（水）	平成23年4・5月
3歳児健診	6日（金）	平成22年10・11月

相 談	期 日	備 考
栄養相談	10日（火）	予約制
こころの相談	9日（月） 25日（水）	予約制

予 防 接 種	期 日	備 考
BCG 集団接種	10日（火）	平成24年12月12日～平成25年9月11日生 予約制