



## 食改さんの自慢レシピ かみ・かみ おやつバー

### かみ・かみ おやつバー

#### ◆材料 (作りやすい分量)

- フルーツグラノーラ…40g
- コーンフレーク (甘みの少ないもの) …25g
- 干しいも…60g
- ドライフルーツミックス…30g
- クルミ…10g
- アーモンドダイス…10g
- 無塩バター…30g
- 砂糖…5g
- マシュマロ…45g

#### ◆栄養価 (全体量)

- ◎エネルギー…1,082kcal
- ◎タンパク質…11.7g
- ◎脂質…44.3g
- ◎塩分…0.6g

#### ◆作り方

- ①コーンフレークはめん棒などで細かく砕きます。干しいも、クルミは食べやすい大きさに切ります。
- ②ボウルにフルーツグラノーラ、コーンフレーク、干しいも、ドライフルーツ、クルミ、アーモンドダイスを合わせ、均等に混ぜます。
- ③フライパンにバターと砂糖を入れて溶かし、マシュマロを加えて焦げないように注意しながら煮溶かします。
- ④火を止め、熱いうちに材料を入れて混ぜ合わせます。
- ⑤クッキングシートを敷いたバットに入れ、均等の厚さになるように上からクッキングシートで押さえます。
- ⑥冷蔵庫で冷やし固めます。好みの大きさに切り分けます。



※④の工程は、冷めると混ぜにくいので熱いうちに行います。  
※切り分ける時は、常温に少し置いてから切るとバラバラになりません

ドライフルーツやナッツがたっぷり、かみ応え十分。いろいろな味わいが口の中に広がり、一切れでは止まらないおいしさです。よくかんで食べると脳の発達を助け、発音もきれいになるそうです。お子さんのおやつにぴったり。

情報広報係長



### スマートライフプロジェクト1月号

## 知っておきたい糖尿病

### アルコールと糖尿病



アルコールは、それ自体の作用やその代謝に伴って血糖値に影響を与えますので、できるだけ禁酒することが望まれます。飲酒については、必ず主治医とよく相談し、その指示を守りましょう。

### 「アルコールと食事」Q & A

Q1

お酒を飲む時は、何も食べなくていいの？あるいは、好きなものを食べていればいいの？

A

アルコール飲料だけでは、体に必要な栄養素をまかなうことはできません。アルコール飲料のエネルギー量を考えながら、つまみは低エネルギーで良質のたんぱく質、ビタミン、ミネラル、食物繊維の豊富なものを選びましょう。

#### ○とりたいたつまみの例

冷奴(湯豆腐)、枝豆、刺身、海藻サラダ、野菜やイモの煮物

#### ○控えたいたつまみの例

揚げ物・炒め物など油を使った料理、マヨネーズたっぷりの料理、味の濃い料理

Q2

日本酒ではなく、蒸留酒(焼酎)なら血糖を上げないから大丈夫？

A

日本酒、ビール、ワインなどの醸造酒は糖質を含み、焼酎、ウイスキーなどの蒸留酒は糖質を含みません。

しかし、血糖値は糖質の量だけに左右されるのではなく、アルコール濃度やインスリン分泌などへの影響も考慮する必要があり、いずれのアルコール飲料でも大きな差はないといわれています。



Q3

適度な飲酒量はどのくらい？

A

節度ある適度な飲酒量は、アルコール量として1日20g程度とされています。

#### <アルコール20gの目安量>

中瓶1本 500ml 200kcal  
ビール

1合弱 160ml 172kcal  
日本酒

グラス2杯 200ml 146kcal  
ワイン

ダブル1杯 60ml 142kcal  
ウイスキー

1/2合弱 100ml 146kcal  
焼酎(25度)

# 健康掲示板

健康福祉課から

## 久野先生との健幸なまちづくりワークショップ参加者募集

健康係【☎028(677)6042】

高齢化に打ち勝つまちづくり計画のため、現状の報告と検討会をします。

ウェルネス運動教室システム開発者でもある筑波大学久野譜也教授を迎え、元気なまちづくりの講話をいただき、皆さんのご意見も頂戴したいので、ぜひご参加ください。(電話申込要)

○日時/1月16日(木) 9:30開始 (9:00受付開始)

○場所/農業者トレーニングセンター

○内容/

- ◆歩数、体脂肪率、血圧、塩分摂取量と健康に関するアンケートの結果報告
- ◆元気高齢者を増やす、地域の活性化のための講話と検討会

## がん検診無料クーポン券の使用期限は1月末まで!

健康係【☎028(677)6042】

国のがん検診推進事業により、次の人はがん検診が無料で受けられます。対象者には平成25年5月に受診案内と無料クーポン券を郵送済みです。

- 対象者/子宮がん検診 20・25・30・35・40歳の女性  
乳がん検診 40・45・50・55・60歳の女性  
大腸がん検診 40・45・50・55・60歳の男女  
※年齢基準日は平成26年3月31日
- 受診方法/受診案内に記載されている指定医療機関に電話予約
- クーポン券使用期限/1月31日

## 1~2月は「はたちの献血」キャンペーン月間です

健康係【☎028(677)6042】

県赤十字血液センター【☎028(659)0111】

冬場から春先にかけては、年間で最も輸血用血液が不足しがちです。新成人の皆さん、二十歳の記念に献血に行きましょう。

- 会場/県赤十字血液センター、うつのみや大通り献血ルームなど
- 献血のできる人/16歳から69歳までの健康な人。ただし65歳以上については、60歳から64歳までの間に献血経験のある人のみ。

## みまネット報告会

健康係【☎028(677)6080】

11月21日(木)に町民会館で、みまネット報告会を開催しました。

活動報告や寸劇での事例紹介のほか、国際医療福祉大学小林教授をお招きして講話をいただきました。

「芳賀町見守りネットワーク事業」(通称:みまネット)は、平成23年度に発足し、高齢者が住み慣れた場所で安心して生活ができ、また、地域の「支え合いの意識」を高めることを目的に、地域住民や事業所と協力して取り組んでいます。



▲小林教授による講話



▲寸劇による事例紹介

## 1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	8日(水)	平成25年8月生
6カ月児相談	8日(水)	平成25年5・6月生
10カ月児健診	15日(水)	平成25年2・3月生
1歳6カ月児健診	10日(金)	平成24年6・7月生

相談	期日	備考
栄養相談	14日(火)	予約制
こころの相談	20日(月) 22日(水)	予約制

予防接種	期日	備考
BCG集団接種	9日(木)	平成25年1月11日~平成25年10月10日生 予約制