



食改さんの自慢レシピ 簡単茶碗蒸し

簡単茶碗蒸し

◆材料4人分

- 昆布茶(粉末) … 8g
- 湯… 2カップ(400cc)
- 卵(L) … 3個
- 生しいたけ… 2枚
- 鶏ささ身… 1本
- かまぼこ… 40g
- 三つ葉… 1/4束

◆1人分の栄養価

- ◎エネルギー… 88kcal
- ◎タンパク質… 8.4g
- ◎脂質… 4.8g
- ◎塩分… 1.4g

「茶碗蒸し」は難しいイメージがありますが、昆布茶を利用して家庭でも簡単に作れます。

◆作り方

- ①昆布茶と湯を合わせ、人肌以下に冷ましておきます。
- ②卵を割りほぐし、昆布茶と合わせ、目の細かいザルなどでこし、卵液を作ります。
- ③しいたけは千切り、ささ身は1本を8等分に、かまぼこは薄切り、三つ葉は2cmの長さに切ります。
- ④器に三つ葉の葉以外の具を入れ、卵液を注ぎます。
- ⑤アルミ箔でふたをして真ん中に穴を開け、蒸気の上上がった蒸し器で強火で2分、弱火にして12~13分蒸します。
- ⑥蒸し上がったたら三つ葉の葉を飾ります。



情報広報係長

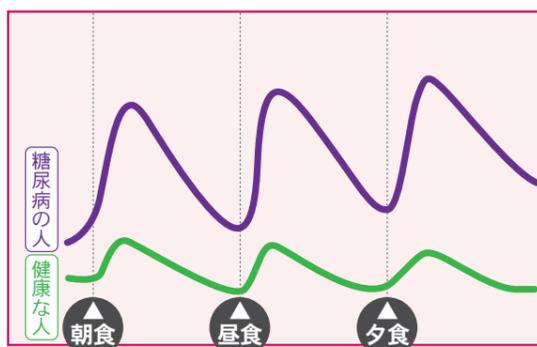
市販の昆布茶でも料亭の味と変わりません。寒い夜はアツアツの茶碗蒸しで温まるのもいいでしょう。

スマートライフプロジェクト2月号 知っておきたい糖尿病 糖尿病と間食(おやつ)



糖尿病になった場合、3食以外の時間に何かを食べると、食べて上がった血糖値が下がり切らないうちに次の食事を食べて再び上がってしまうという悪循環となり、高血糖状態が続く原因となってしまいます。

●基本3食の血糖パターン



●糖尿病者さん: 3食(指示エネルギー量での食事療法遵守)
●健康な人: 3食

●糖尿病者さんが間食を行った場合の血糖パターン



●糖尿病者さん: 3食+間食なし(指示エネルギー量での食事療法遵守)
●糖尿病者さん: 3食+間食あり(午後3時)
●グラフは、血糖コントロールが悪い糖尿病者さんの例を参考にしています。

糖尿病の食事療法では、「間食」は健康な場合とは意味が異なり、1日の指示エネルギー内での食品(果物や牛乳・乳製品)をいいます。

健康な人は、健康づくりを目的として国が作成した「食事バランスガイド」に基づき、菓子・嗜好飲料は1日200kcalまでを1つの目安として、楽しく適度にとりましょう。

間食は上手にとって糖尿病回避!

- 食べる時間を選ぶ……寝る前はやめて午前中や昼間に
- 商品の栄養成分表示を必ずチェック……特にエネルギー量をチェック
- 食べる分だけ出す……大袋を出してしまうと、つい食べ過ぎてしまいます
- 習慣にせず、ルールの中で……ごほうびルールを自分で作りましょう

※参考資料 糖尿病患者さんと医療スタッフのための情報サイト「糖尿病ネットワーク」より一部抜粋

健康掲示板 健康福祉課から

県地域医療に係る県民協働事業 第4回芳賀日赤市民公開講座

●芳賀赤十字病院地域医療連携室 【☎0285(82)2195】

がんの罹患率は、年齢を経るごとに増加していき、今や2人に1人はがんになる時代と言われています。胃がんと大腸がんの予防や早期発見の大切さ、最近の治療についての講演を行いますので、ぜひご参加ください。参加された人には赤十字グッズを差し上げます。

- 日時/2月17日(月) 14:00~16:00
- 場所/農業者トレーニングセンター2階研修室
- 内容/

【講演1】健康講話「早期発見で治す!がん治療の今~胃がんと大腸がんについて~」自治医科大学附属病院消化器内科 病院助教 新畑 博英

【講演2】地域医療連携講話「地域医療の現状と芳賀赤十字病院の役割」

芳賀赤十字病院 院長 岡田 真樹
○参加費/無料
○申込/2月12日(水)までに町健康福祉課健康係へ電話 028(677)6042

芳賀赤十字病院の休診日

●芳賀赤十字病院地域医療連携室 【☎0285(82)2195】
1月1日から、第5土曜日にも休診となりました。
○休診日/第2・第4・第5土曜日、日曜日、祝日

平成26年度町総合検診受診希望調査

●健康係【☎028(677)6042】
平成26年度中に20・30・40・50・60歳になる人を対象に、町総合検診の受診予定について調査を実施します。2月中に町から調査票をお送りしますので、ご協力をお願いします。
○回答方法/調査票を健康福祉課へ郵送または窓口までお持ちください
○回答期限/2月28日(金)

平成26年度 エンジョイスリム教室 参加者募集

●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」をご存知ですか?その番組で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!この機会に、あなたもぜひ始めてみませんか?

- 日時/毎週:火曜日 13:30~15:00
水曜日 19:30~21:00
- 場所/農業者トレーニングセンター体育ホール
- 内容/エアロビクス、筋トレ、ストレッチなど
- 参加費/無料
- 期間/平成27年3月まで

幼児フッ素塗布の予約受付

●健康係【☎028(677)6042】
○対象/2歳6カ月以上の未就学児
○日時/2月9日(日) 9:00~11:00(30分ごとに20人)
○場所/保健センター
○料金/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

2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	5日(水)	平成25年9月生
2歳6カ月児歯科検診	12日(水)	平成23年4・5月生
3歳児健診	14日(金)	平成22年12月 平成23年1月生

相談	期日	備考
栄養相談	4日(火)	予約制
こころの相談	17日(月) 19日(水)	予約制

予防接種	期日	備考
BCG集団接種	7日(金)	平成25年2月9日~ 平成25年11月8日生 予約制