

野菜をもお〜つと食べましょう!

お手軽野菜料理レシピ

夏野菜には、夏に必要な水分とビタミン類がたっぷり含まれているので、夏の暑さで弱る胃腸を刺激して消化などを助ける働きがあります。また、水分をとることもできます。夏野菜をたっぷり摂って、暑さに負けないようにしたいですね。

たたきキュウリのめんつゆ漬け

【材料(2~3人分)】

- キュウリ 2本
- 塩 適量
- めんつゆ 1/3カップ (ストレートタイプ)
- 一味唐辛子 少々(好みで)

【作り方】

- ①キュウリは塩をまぶして板ずり(まな板の上でごろごろさせる)し、10分くらい置く。
- ②①をさっと洗ってから縦半分に切り、棒などで軽くたたいてから食べやすい大きさに切る。ビニール袋に、めんつゆと一味唐辛子とともに入れ、10分くらい漬ける。(たたくと味がしみ込みやすくなります)
- ③汁けを切って皿に盛り付ける。(漬け込み時間が長くなると味が濃くなるので、好みの漬け時間にしてみましょう)

ナスとニンジンのナムル風

【材料(2人分)】

- ナス 2本
- ニンジン 2cm
- 白いりごま 大さじ1/2
- ごま油 小さじ1
- おろしニンニク 小さじ1/2
- しょうゆ 小さじ1/2
- 一味唐辛子 少々(好みで)

【作り方】

- ①ナスはヘタを取ってラップに包み、電子レンジで柔らかくなるまで加熱して、食べやすい大きさに切る。ニンジンは千切りにし、しんなりするまで電子レンジで加熱する。
- ②いりごまと調味料を混ぜたもので①をあえる。

ピーマンの肉詰め

【材料(2人分)】

- ピーマン 3個(大きめ)
- 合びき肉 100g
- 玉ネギ 1/6個
- 卵 適量
- パン粉 適量
- 塩・こしょう 少々
- でんぷん 適量
- 油 適量
- 好みの調味料(ケチャップなど) 適量

【作り方】

- ①ピーマンは縦半分に切って、種とヘタを取る。玉ネギはみじん切りにして、電子レンジでさっと加熱する。
- ②ポウルにひき肉と冷めた玉ネギを入れ、卵とパン粉、塩・こしょうを加え、粘りが出るまでこねて6等分する。
- ③ピーマンの内側にでんぷんをまぶし、②を詰める。
- ④熱したフライパンに油を入れ、③を肉が下になるように入れてふたをして、中火で肉に火が通るまで焼く。裏返して軽く焼き色が付くまで焼く。皿に盛りつけ好みの調味料を付けて食べる。



問い合わせ先/役場健康推進課健康推進係 ☎ 4 8 2 - 2 9 3 5 (課直通)



はぎわらのぞみ 萩原 希 ちゃん



ひぐち あいみ 樋口 愛海 ちゃん



こいずみ そよ 小泉 颯葉 ちゃん



いまい りく 今井 俐玖 ちゃん



うらた いくみ 浦田 育美 ちゃん



たち かすみ 館 花寿美 ちゃん



かわさき そら 川崎 蒼空 ちゃん



すぎやま はると 杉山 陽都 ちゃん

平成20年に始まった特定健診。まだまだ低めではありますが、本町は順調に受診率を伸ばしています。(表1)

特定健診を受診した方に、保健師が特定健診保健指導というものをを行っています。メタボの兆候が見られる早い段階から保健指導を受けることで、その後悪化させないようにしようという試みです。

保健指導というと、いろいろうるさく言われそう...というイメージがあるかもしれませんが、最新の保健指導は変わったんですよ!! 耳が痛くなるようなお説教ではなく、頑張っている皆さんの様子を確認して

(表1) 特定健診受診率の変化

	平成20年	平成21年	平成22年	平成23年
弟子屈町	20.4%	19.7%	26.4%	30.9%
北海道	20.9%	21.5%	22.6%	23.5%

一人一人が自分の力で健康でいられるということは、何よりうれしいことです。

これから秋の総合健診も始まります。1年に一度の健康チェックを怠らず、毎日を元気に

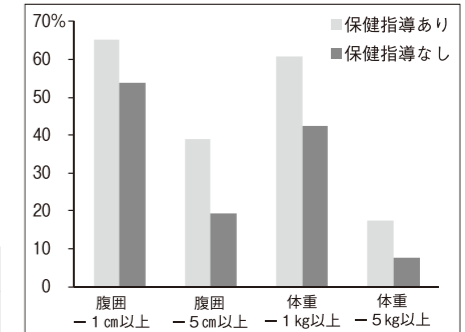
相談に応じたり、正しい情報を提供したりして、応援することが中心になっています。

そして、その成果はというと...

平成20・21年度に特定健診保健指導の対象となった方で、平成24年度にも特定健診を受診していた49人の方のデータを分析しました。

その中で、保健指導を受けている方は、受けていない方に比べ、腹囲や体重が大きく減少していました!(グラフ1)そして、平成24年度までに、49人中半数以上の方の体重・腹囲が改善していました!(表2)これはやはり、受診者の皆さんが健康診断を受けて、その結果をきちんと把握し、少し生活に気をつける、そしてそれを習慣にすることで、体や血液を改善させることができるということだと思います。

(グラフ1)



▼秋の総合健診日程

- 日時/9月29日(日)~10月3日(木) 6時~10時
- 場所/福祉センター1
- 内容/特定健診、胃がん・肺がん・大腸がん・前立腺がん・骨そしょう症検診など

(表2)

腹囲 1 cm以上減	29人(59.20%)
体重 1 kg以上減	25人(51%)

※日曜日にも行いますので、ぜひご利用ください。

※日程については自治会回覧で周知しますので、お見逃しなく!!

☐問い合わせ先/役場健康推進課健康推進係 ☎ 4 8 2 - 2 9 3 5 (課直通)まで。

特定健診保健指導の効果



今月の保健師 丹羽 真弓 さん