

野菜をもお〜っと食べましょう!

お手軽野菜料理レシピ

今回は、手軽に作れる野菜料理をご紹介します。

アスパラの焼き浸し

【材料(2人分)】

- アスパラ 2束(細めのもの)
- しょうゆ 大さじ1くらい
- みりん 小さじ2くらい
- 水 大さじ2~3
- 削り節 ふたつまみ

【作り方】

- ①調味料と水、削り節を混ぜ合わせる。
- ②アスパラは根に近い部分の固い皮をむき、半分に切って魚焼きグリルなどで強火で焼く。
- ③②を熱いうちに①に浸して、そのまま冷ます。

アスパラのツナマヨネーズあえ

【材料(2人分)】

- アスパラ 1束(150gくらい)
- ツナ 1缶(80g)
- ごま ふたつまみ
- マヨネーズ 適量

【作り方】

- ①アスパラは根に近い部分の固い皮をむき、食べやすい大きさに切って器に入れ、ラップをかけて電子レンジで1~2分加熱し、冷ます。
- ②ツナの油を切り、ごまとマヨネーズを混ぜ、①を和える。

チンゲンサイのとろろ昆布煮

【材料(2人分)】

- チンゲンサイ 3株
- 水 1カップ弱
- 麵つゆ 適量
- とろろ昆布 2~3つまみ

【作り方】

- ①チンゲンサイは一口大に切り、茎の部分と葉の部分に分ける。
- ②鍋に水と麵つゆを入れ(味の濃さは好みで調節してください)、チンゲンサイの茎を入れて火にかける。茎に火が通ったら、葉を入れてさっと煮て、とろろ昆布をほぐし入れる。

キャベツとベーコンのホイル焼き

【材料(2人分)】

- キャベツ 中1/3個
- スライスベーコン 2枚
- スライスチーズ 2枚
- 酒 小さじ1~2
- 塩・こしょう 少々

【作り方】

- ①キャベツはくし型切りで半分に切り、大きめに切ったアルミホイルに乗せ、塩コショウと酒を振りかける。一口大に切ったスライスベーコンを上に乗せて、ぴっちり包む。
 - ②①をオーブンかオーブントースターで10~15分くらい焼く。焼けたら熱いうちにスライスチーズを乗せる。
- ※ベーコンの代わりにハムやツナを使ってもおいしいです。キャベツのほかにも、玉ネギやジャガイモなどを包んでもおいしく作れます。

セロリと昆布のしょうゆ漬け

【材料(2人分)】

- セロリの茎 1本(100gくらい)
- 昆布 5cm
- 赤トウガラシ 1本
- しょうゆ 大さじ1
- みりん 大さじ1/2

【作り方】

- ①セロリの茎は、筋を取って1~2cm幅に斜めに切る。昆布は細く切る。赤トウガラシは種を取る。
 - ②厚手のビニール袋などに①としょうゆ、みりんを入れて空気を抜き、冷蔵庫で半日くらい置く。
- ※冷蔵庫で2~3日保存することができます。



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)



いまがわ こうた ちゃん 大野 あらた ちゃん 黒萩 さく ちゃん 櫻岡 あと ちゃん 瀬川 樹 ちゃん



たかはし あづき ちゃん 田代 まなと ちゃん 野表 ももひ ちゃん 原 こうせい ちゃん 藤原 ゆうたろう ちゃん 湯本 ゆづき ちゃん

肺炎予防をせよ!



今月の保健師
岡田 彩子 さん

先月号の広報でしかがに、高齢者肺炎球菌ワクチン予防接種の一部助成の申請について掲載しました。今回は、肺炎についてお話ししたいと思います。

肺炎は冬にかかりやすい病気だと思われている方が多いと思いますが、実は1年中かかる可能性のある病気なのです。

本町では、肺炎は死因の第3位(平成22年)と、多くの方が命を落としている病気でもあります。また、肺炎で亡くなった方の全てが70歳以上となっています。

たかが、肺炎と思いがちですが、免疫力が低下している高齢者の方にとって侮れない病気になっていきます。

予防するには

肺炎予防にはどのようなことが有効なのでしょう?

基本的には、風邪の予防と一緒です。うがい・手洗い規則正し

予防接種の活用を

肺炎球菌による肺炎は、入院生活を余儀なくされている方などではなく、一般社会生活を送っている方に多く見られます。加えて、高齢者の方や基礎疾患(心臓・呼吸器の慢性疾患、腎不全、肝機能障害、糖尿病など)のある方は重症化しやすいので、予防接種による予防が大切になってきます。

肺炎球菌ワクチンは、健康な方では5年間は効果が持続するとされているので、毎年接種する必要はありません。町の助成は1回ですが、再接種を検討する方もいると思います。肺炎球菌ワクチンは、2回目接種の際に接種部位が赤くなったり腫れたりします。再接種は、前回から5年以上の間隔を必ず開けてください。

今年度、肺炎球菌ワクチン予防接種の助成対象となる方は次のとおりですので、ご利用ください。

新しい保健師です よろしくお祈いします



池田 碧妃 さん

この4月から保健師として採用され、弟子屈町にきました。出身は恵庭市で、名寄市立大学看護学科に4年間通っていました。

道央・道北で暮らしていた私にとって、初めての道東は分からないことだらけですが、まずは住民の一人として弟子屈町のことを知っていきたいと思います。

保健師として皆さんの健康のお手伝いができるよう頑張りますので、これからよろしくお祈いいたします。

□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。

▼平成26年度接種対象者
●今年度、65・70・75・80・85・90・95・100・105歳になる方。
●今年度60~64歳になる方で、厚生労働省令に定める障がいのある方。
詳しくは、お問い合わせください。