



# ひとつになつたよ



さいとう こなつ ちゃん  
齊藤 来夏 ちゃん



たね みづき ちゃん  
館 美月 ちゃん



なかお なつ か ちゃん  
中尾 夏香 ちゃん



なかざわ しゅん ちゃん  
中澤 旬 ちゃん



なかざわ そう ちゃん  
中澤 湊 ちゃん

## 野菜をもお〜つと食べましょう!

### お手軽野菜料理レシピ

皆さんは毎日野菜を食べていますか?

これから毎月、いろいろな野菜を使った手軽なレシピなどをご紹介します。毎回の食事に野菜を使った料理を1〜2品、1日5〜6品を目安にするとたっぷりの野菜が食べられ、体へも良い効果が期待できます(生活習慣病予防に役立ちます)。1日に350g以上の野菜を食べることを目指していきましょう。

#### 大根とミニトマトのピクルス

【材料(2人分)】

- 大根 5cm(80g)
- ミニトマト 4個(40g)
- キュウリ 1/2本(50g)
- 水 大さじ4
- 酢 大さじ4
- 砂糖 小さじ2
- 塩 ひとつまみ(1g)



【作り方】

- ①ミニトマトはヘタをとり、つまようじで数か所に穴をあける。大根は3cmくらいの拍子木切り、キュウリは縦に4つ割にして3cmくらいの長さに切る。
  - ②鍋に水と調味料を入れて煮立たせ、熱いうちに①にかける。冷ましてから汁と一緒に冷蔵庫で冷やすと食べごろです。
- ※厚手のビニール袋に入れて空気を抜いて保存すると味が全体にしみ込みやすいのでおすすめです。

#### 小松菜のからししょうゆあえ

【材料(2人分)】

- 小松菜 4株(150g)
- ゆで塩 適量
- しょうゆ 小さじ1
- ちくわ 1本



- しょうゆ 小さじ2
- 練りからし 小さじ半分
- だし汁または水 小さじ1〜2

【作り方】

- ①小松菜は塩を入れた熱湯でゆでて冷水に取り、水気を絞ってしょうゆ小さじ1をふりかけ、再度水気を絞って食べやすく切る。
- ②ちくわは縦半分に切ってから、斜めに細く切る。
- ③しょうゆ、練りからし、だし汁を混ぜたもので①と②をあえる。

#### 三色野菜の簡単ナムル

【材料(2人分)】

- モヤシ 1/2袋
- ニンジン 2cm
- シメジ 1/2袋
- おろしニンニク 少々
- ごま油 小さじ半分
- しょうゆ 小さじ1〜2

【作り方】

- ①ニンジンは千切りにし、シメジは石づきを取ってほぐす。
  - ②耐熱容器に野菜を入れ、電子レンジで2〜3分くらい加熱し、粗熱が取れたら水気を絞って、ごま油、ニンニク、しょうゆであえる。
- ※電子レンジなので手軽に作る事ができ、好みの野菜や海藻でもおいしく作れます。
- ※味付けにカレー粉を加えてもおいしく作れます。



## むし歯のなかったお子さん



みうらいちの ちゃん  
三浦伊千乃 ちゃん



かながわ まち ちゃん  
金川 真千 ちゃん



いそり みく ちゃん  
磯里 美空 ちゃん



はしだ いずみ ちゃん  
橋田 泉 ちゃん



しぶや しん ちゃん  
澁谷 信 ちゃん



こばやし みきや ちゃん  
小林海希弥 ちゃん



ののて ほうり ちゃん  
野表 永陽 ちゃん



なかお りん ちゃん  
中尾 倫 ちゃん



さらしな しゅう ちゃん  
更科 心優 ちゃん



てし 弟子りいな ちゃん



あおき りお ちゃん  
青木 璃音 ちゃん



みくに さゆ ちゃん  
三国 紗夕 ちゃん



こいずみ まさき ちゃん  
小泉 真咲 ちゃん



今月の保健師  
丹羽 真弓 さん

## 成果が問われる時

皆さん、1年に1回の健康診断は受けましたか。特に40歳以上の皆さん、加入している保険先の特定健診(メタボ健診)は受けていますか。

これは、運動不足・食べ過ぎ・飲み過ぎ・肥満からくる生活習慣病(糖尿病・高脂血症・高血圧など)を予防し、医療費の無駄遣いを是正しよう、そして国民全体の健康度を上げようという、厚生労働省による全国的なプロジェクトで、今年で4年目を迎えます。

健診を受けるだけで、病気を予防できるの?と思うかもしれませんが、実はここが大切なポイントです。特定健診の血液検査や身体測定の結果を知ること、自分の体に対する意識が高まり、毎日を健康に過ごしたいという気持ちが強まります。実際、多くの健診受診者の方を見ていると、数分で数値を改善したり、悪化を自分で食い止めたという方が大多数で、年々悪化していく人は少ない、というのが実感です。

また、早く改善したり、悪化させないことが、将来の健康にも大きな影響を与えます。健康な中年期を過ごせると、脳卒中・心筋梗塞(こうそく)・認知症などになりにくく、高齢になってからも元気でいられる可能性が極めて高まるのです。

小さな心掛けの積み重ねは、確実に成果となります。自分の健康は自分でつくることのできるのだと、特定健診を受けた多くの方からあらためて感じています。

いよいよ来年から、特定健診の評価が始まります。受診率や受診結果などから、団体としての健康管理能力を評価されます。受診率が60%より低いと「意識が低い」成果が出せない「病気が増え、医療費、介護必要量が増加する」と評価され、ペナルティとして後期高齢者医療費に対する負担額や、保険税の増額を余儀なくされます。

弟子屈町国民健康保険の受診率も、じりじりと確実に上がってきています(平成21年:19.7%/平成22年:25.6%)。目標値まではまだまだですが、諦めずに、少しでも受診者が増えるように訴えていこうと思います。

「自分で健康をつくろう」という強い意志ほど、成果に結び付くものはありません。健診を受けた皆さんが、健康を実感できるようにしていきたいです。

皆さんが良い変化を起こせるように、23年度も係一同全力で頑張ります。

▼お知らせ/特定健診・がん検診・骨粗しょう症検診があります。詳しくは、広報紙に折り込みの黄色・ピンクのチラシをご覧ください!!

□問い合わせ先/役場保健福祉課健康推進係 ☎482・2935(課直通まで)。