

野菜食べていますか？

お手軽野菜料理レシピ

メロンシャーベット

- 【材料】(2人分)
 ● 摩周メロン(メロン) 1/6個分
 (皮と種を取って100g)
 ● 砂糖 6g
 ● 水 40cc(大さじ2と1/2)

- 【作り方】
 ①メロンは皮をむき、種を取って粗く切ってから、砂糖・水と一緒にミキサーにかけて、よく混ぜる。
 ②①を容器に入れて冷蔵庫に入れ、時々かき混ぜながら凍らせる。
 ③出来上がったら、そのままでも、好んでコーンカップに乗せていただく。
 ※イチゴやパイナップルでも同じように作れます。

野菜たっぷりスープ

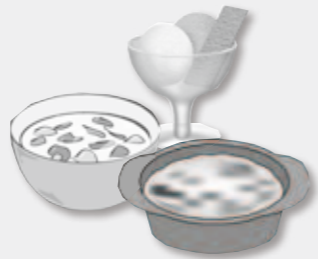
- 【材料】(2~3人分)
 ● ジャガイモ 1個
 ● 玉ネギ 1個
 ● ニンジン 5cm
 ● ズッキーニ 5cm
 ● 生シイタケ 2枚
 ● キャベツ 2枚
 ● 小ネギ 2~3本
 ● ベーコン 2枚
 ● 水 2~3カップ
 ● 鶏ガラスープの素 適量
 (コンソメでもよいです)
 ● 塩 適量
 ● こしょう 少々

- 【作り方】
 ①皮をむいたジャガイモとニンジン、ズッキーニは5mmくらいのイチョウ切り、玉ネギとシイタケは薄切りにする。キャベツは一口大、ベーコンは1cmくらいの幅に切る。小ネギは小口切りにする。
 ②鍋で分量の水を沸かし、鶏ガラスープの素を入れ、小ネギ以外の材料を入れて煮る。
 ③ジャガイモに火が通ったら塩コショウで味を整え、器に盛って小ネギを散らす。
 ※インゲン豆やカボチャなど、他の野菜を入れてもおいしく作れます。
 ※味付けにカレー粉を足してもおいしいです。
 ※具だくさんなので、野菜をたっぷり食べられます。

ブロッコリーのチーズ焼き

- 【材料】(2人分)
 ● ブロッコリー 1株
 ● ゆで用の塩 適量
 ● ツナ油漬け缶 小1缶(100gほど)
 ● 牛乳 1/2カップ
 ● 塩・こしょう 少々
 ● スライスチーズ 2枚
 ● パセリ 少々

- 【作り方】
 ①ブロッコリーは小房に分け、茎の部分は皮をむいて粗いみじん切りにする。
 ②①を塩を入れた湯で固めにゆで、ざるにあげて水気を切る。
 ③ツナは油を切っておく。
 ④耐熱容器2つにブロッコリーとツナを入れ、上から牛乳をかけ、塩・こしょうを振り、チーズを乗せる。
 ⑤④を180℃のオーブンで10~15分くらい、チーズに焼き色が付くまで焼く。
 ⑥焼き上がった⑤に、みじん切りにしたパセリを乗せる。



調理実習のお知らせ

- ▶ 内容/ズッキーニのタルト・簡単野菜料理2品
 ▶ 日時/8月28日(火) 10時~13時ころ
 ▶ 場所/川湯ふるさと館
 ▶ 定員/12人
 ▶ 参加費/300円
 ▶ 持ち物/エプロン、三角巾
 ▶ 申し込み締め切り/8月23日(休)
 □ 申し込み・問い合わせ先/役場保健福祉課健康推進係(栄養士) ☎482-2935(課直通)、または役場農林課農政係 ☎482-2936(課直通)まで。
 ※調理実習やレシピのことでご意見などありましたら、栄養士までご連絡ください。

計画停電に備えましょう

この夏(9月14日(金)までの平日)、一昨年度比マイナス7%の節電にご協力いただいておりますが、電気の需給が逼迫した場合、計画停電に踏み切ることも想定されています。節電に取り組むと同時に、計画停電実施に備えて注意点を確認しておきましょう。
 ▷ 計画停電グループを確認/計画停電を実施する場合、前日と当日にお知らせされます。電力会社からのお知らせ

などで、あらかじめ計画停電グループを確認しておきましょう。
 ▷ 停電時の対応を想定/計画停電は2時間程度とされていますが、その間、電化製品は使用できません。また、通信関連やライフラインに影響が出たり、道路では信号機が消えたりすることも考えられます。停電時、どのように対処するかを、前もって考えておきましょう。

□ 問い合わせ先/役場企画財政課環境室環境政策係 ☎482-2913(課直通)まで。



かわさき りょうた 川崎 綾太 ちゃん



すずき てっぺい 鈴木 哲平 ちゃん



たけやま あおと 武山 蒼翔 ちゃん



かわかみ はるか 河上 花嘉 ちゃん



やまもと まなみ 山本 愛実 ちゃん



はた あいな 畑 愛菜 ちゃん

自分をがんから守るために



今月の保健師 林 結花 さん

今、日本では2人に1人ががんにかかり、3人に1人ががんのために命を失っています。がんは怖い病気だと思っても、治療すれば決して怖い病気ではありません。むしろ、がんのことを知らずに、注意を払わない方がずっと怖いことです。

日本人のがんの状況

日本人のがんによる死亡数は、2010年は男性が女性の1.5倍で、部位別では男性は肺がんが最も多く、次いで胃がん、肝臓がんとなっています。女性は大腸がんが最も多く、次いで肺がん、胃がんでした。全体では肺がん、胃がん、大腸がんの順となっています。

弟子屈町のがんの状況

弟子屈町では、がんは死因の

第1位を占めています。部位別では次のようになっています。(平成21年度)
 ① 肺気管支/7人(26%)
 ② 大腸がん/6人(22%)
 ③ 胃がん/すい臓がん/各2人(各7%)
 特に、大腸がんは増加傾向にあります。また、年代別では70歳以上が7割を占めています。

がんから自分と家族を守るには

たばこ・アルコールの摂取、脂肪や塩分の取り過ぎが、がんの要因になることが分かっています。

がんは、初期の段階になるまでに10~20年もの長い年月を要するといわれており、その長い間の悪い生活習慣やさまざまな要因が重なることで、ゆっくりと育っていきます。そのため、悪い生活習慣は今から少しずつ改善していくことが予防の第一歩です。

それでもがんになったときのために、がん検診でチェックすることがとても重要です。な

ぜなら、初期のうちには症状が出ないがんが多いからです。

弟子屈町のがん検診の効果は？

毎年、春と秋に総合検診として胃がん、肺がん、大腸がんを実施しています。また、乳がん子宮がん検診も秋(釧路がん検診センター)と冬に実施しています。その結果、どのくらいのがんが発見されているでしょうか。実は昨年度1年間では、胃がん1人、大腸がん2人、乳がん3人と、合計6人ががんが発見されました。そのうち、何と5人(83%)が初めての受診でした。昨年度に限らず、初めて検診を受けてがんが発見された方は、毎年必ずいます。

がんには自分にならないと思う方が多いのですが、そうではありません。

万が一は、いつ起こるか分かりません。自分や家族を守るために、まず自分ができることから始めませんか？

□ 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。