

野菜をもお〜つと食べましょう!

お手軽野菜料理レシピ

かわりみそカツ

【材料(4個分)】

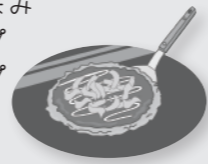
- 豚薄切り肉 4枚
- みそ 大さじ1~2
- 酒 小さじ1
- みりん 小さじ1
- ジャガイモ 中2個
- 青ジソ 5枚
- 小麦粉 適量
- 溶き卵 適量
- パン粉 適量
- 揚げ油 適量



- 小ネギ(なければ長ネギ) 1/2束
- ヒジキ ふたつまみ
- そば粉 1カップ
- 牛乳 1カップ
- バター 適量

【作り方】

- ①イカはわたを取って粗く刻む。ヒジキは戻して水気を切る。ネギは小口切りにする。
 - ②そば粉と牛乳を合わせて①を混ぜる。
 - ③熱したフライパンにバターを入れ、②を流し入れて火が通るまで焼く。
- ※他の野菜を入れてもおいしく作れます。
※しょうゆやソース、ケチャップなど好みの物を付けて食べましょう。



- ①ジャガイモはゆでて水気を切る。少し粗めにつぶして、刻んだ青ジソを混ぜ、4個に分けて俵型にしておく。
- ②豚肉を広げ、みそと酒、みりんを混ぜ合わせたものを片面に塗る。
- ③②の端に①を乗せて巻く。
※ジャガイモが見えないように肉を巻きましょう。
- ④③に小麦粉、溶き卵、パン粉の順で衣を付け、熱した揚げ油できつね色になるまで揚げる。
※中には火が通っていますが、肉に火が通るまで加熱しましょう。
- ※好みで、みそにニンニクやショウガなどを混ぜてもよいです。青ジソの代わりに、チーズや野菜などを混ぜてもおいしく作れます。

そば粉とイカのお好み焼き

【材料(4人分)】

- イカ 1ぱい

調理実習のお知らせ!

- ▶日時/4月13日(金) 13時30分~15時30分
- ▶場所/川湯ふるさと館
- ▶内容/巻き寿司(飾り寿司)
- ▶定員/12人
- ▶参加費/500円
- ▶持ち物/巻きす、エプロン、三角巾
- ※巻きすがないと作れないので、必ずお持ちください
- ▶申し込み締め切り/4月11日(水)
- 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。

岩手県久慈市から町に感謝状

岩手県久慈市から町へ感謝状が贈られました。感謝状は、昨年の東日本大震災において被害を受けた同市に震災見舞金を贈ったことに対するもの。震災からちょうど1年が経過した3月11日に行われた「久慈市東日本大震災復興祈念式」の席上で感謝状が贈呈されました。



久慈市からの感謝状

岩手県北部沿岸に位置する同市とは、1945年に旧久慈農林学校(現県立久慈東高校)の生徒が北海道援農勤労報国隊として本町に派遣されてきたのが縁で交流が行われています。昨年の東日本大震災では同市も甚大な被害を受けました。このことを受けて、昨年4月に徳永町長、八幡町議会議長、中澤廣さんが同市を訪れ、見舞金を手渡しています。

役場庁舎内にAEDを設置

役場庁舎内にAED(自動体外式除細動機)が設置されました。

AEDは、町と災害対応に関する協働協定を結んでいる北海道コカ・コーラボトリング(株)(角野中原代表取締役)が設置したものです。役場庁舎内の災害対応型自動販売機の増設に伴い、来庁された方に万が一のことがあったときに同社が所有するAEDを活用してほしいと設置の申し出があり、役場庁舎1階、保健福祉課窓口向かいの柱に設置されました。



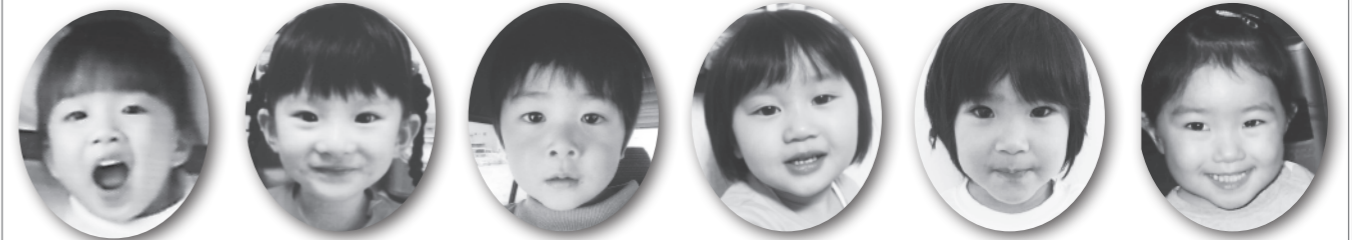
役場に設置されたAED

これにより、AEDが設置されている町内公共施設は、次のとおりとなりました。

- ▶弟子屈・川湯・和琴・美留和・奥春別・昭栄各小学校 ▶弟子屈・川湯両中学校 ▶役場庁舎 ▶摩周観光文化センター ▶子ども支援センター ▶老人ホーム倅和園 ▶おひさま・川湯両保育園 ▶老人福祉センター ▶道の駅摩周温泉



阿部 優那 ちゃん 今井 日向子 ちゃん 大庭 千春 ちゃん 大庭 美冬 ちゃん



近藤 一羽 ちゃん 島貴 真歩 ちゃん 瀬戸 豊 ちゃん 原 穂華 ちゃん 山口 祐佳 ちゃん 和田 衣都 ちゃん

健診で生活習慣病の予防を!



今月の保健師 岡田 彩子 さん

特定健診とは

平成20年度から、基本健診が特定健診に変わりました。その背景には、医療費の増加に伴い、各保険者が責任を持って加入者の健康を守りなさいという意味が込められています。

国民健康保険は平成24年度までに特定健診の受診率を65%以上にしましょうという目標が掲げられ、達成しないと、後期高齢者医療制度への負担金が増えることとされています。それは、皆さんの国保税に影響する恐れがあるということです。本町の受診率は平成22年度26.3%と、目標値には程遠い状況です。

健診の本来の目的

健診の本来の目的は受診率を向上させることではなく、生活習慣病を予防することにあります。生活習慣病と聞いて皆さんはどんなものを連想しますか? 生活習慣病には、肥満、高血圧、糖尿病、脂質異常症、痛風、脂肪肝、狭

心症、心筋梗塞(こうそく)、脳梗塞、脳出血と、書き切れないほどあります。生活習慣病と聞くと何だか軽い病気のように聞こえますが、自覚症状がないので知らずに放置しておく、脳梗塞などの重症な病気へ突然移行してしまう恐ろしいものです。本町でも、要介護認定されている方のうち、33%が生活習慣病が原因で起こる脳血管疾患(脳梗塞・脳出血など)によるもので、特に男性は、2人に1人と高い結果になっています。要介護状態にならないためには、生活習慣病を早期から予防する必要があります。という事です。

弟子屈町の特定健診の検査項目

- ▼身体測定 (身長、体重、BMI、腹囲)
 - ▼血圧測定
 - ▼医師診察
 - ▼検尿(尿糖、尿タンパク、尿潜血)
 - ▼血液検査
 - 脂質検査(中性脂肪、HDLコレステロール、LDLコレステロール)
 - 血糖検査(空腹時血糖、HbA1c)
 - 肝機能検査(GOT、GTP、γ-GTP)
 - 腎機能検査(尿酸、クレアチニン、GFR)
- ※病院で血液検査をしているという方も注意をしてください!

病院では、病名がついたものに対して血液検査をすることになるので、脂質異常症で通院中の方は、糖尿病の検査はしていない可能性があります。治療中の病気以外の病気の早期発見のためにも健診を受けましょう。

健診は身体への「褒美

健診を受けない方から「健康だから大丈夫」何かあったら病院に行くから」といった言葉をよく聞きます。しかし、平成22年度に特定健診を受診してくれた562人のうち、特に異常がなかった方はわずか22人(3.9%)でした。この値を聞いても、「健康だから大丈夫」何かあったら病院に行くから」と言えますか? 知らないうちに、身体は悲鳴を上げているかもしれません。

もちろん、健診を受けたから健康になれるわけではなく、健診の結果を理解し、自分の生活を振り返ることが大切です。私は、健診を身体のための「褒美だ」と思っています。健診で分かったことを少しだけ気をつけることによって、身体は喜んでくれるはずです。楽しみや仕事、家族を守ること、健康だからこそできています。 □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。