

調理実習のお知らせ!

- ▶内容/鍋料理 ほか
- ▶日時/12月20日(金) 10時~13時30分
- ▶場所/社会老人福祉センター
- ▶定員/12人
- ▶参加費/400円
- ▶持ち物/エプロン、三角巾
- ▶申し込み締め切り/12月18日(水)

□申し込み・問い合わせ先/役場健康推進課健康推進係(栄養士) ☎482-2935(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。



乳製品をもお〜っと食べましょう!

お手軽料理レシピ

本町の農業の大部分を占めるのが酪農ですが、今回は乳製品を使ったお菓子を紹介します。牛乳豆腐の作り方も紹介しますので、ぜひ作ってみませんか。

牛乳豆腐

- 【材料】
- 牛乳 1ℓ
 - 酢またはレモン汁 15~30cc(大さじ1~2)

- 【作り方】
- ①牛乳を混ぜながら加熱して、沸騰前に火を止める。酢を少しずつ入れながら混ぜ、分離してくるまで待つ。
 - ②透明な水分と白い固まりができたなら、ザルにあげて水気を切る。
- ※硬めに作りたいときは、ガーゼなどに包んで水気を絞ります。
- ※カッターチーズ風にするときやお菓子に使うときは、レモン汁で作る方がおすすめです。ホットケーキに入れたり、なめらかになるよう裏ごしして、ジャムなどをかけてもおいしいです。

牛乳豆腐のドーナツ

- 【材料(7個分)】
- 牛乳豆腐 100g
 - 卵 1個
 - 砂糖 大さじ5(50g)
 - 薄力粉 2カップ(200g)
 - ベーキングパウダー 小さじ1(3g)
 - 油 適量

- 【作り方】
- ①牛乳豆腐を細かくほぐしておく。(裏ごしすると、ドーナツの見た目がきれいに仕上がります)
 - ②卵と砂糖を泡立て器でよく混ぜ、①を入れてさらによく混ぜ合わせる。
 - ③薄力粉とベーキングパウダーを混ぜ合わせたものを②にふるいながら加え、ゴムべらなどで粉っぽさがなくなるまで切るように混ぜ合わせる。(練らない

- いようにしましょう)
- ④生地を7等分し、ドーナツの形になるように作る。(ラップに包んで30分くらい置くと、成型しやすくなります)
 - ⑤鍋に2cmくらいの深さになるよう油を入れ、中温に熱し、④を両面がきつね色になるまで揚げる。

簡単チーズパン

- 【材料(2個分)】
- バター 100g
 - プロセスチーズ 100g
 - 薄力粉 3カップ(300g)
 - ベーキングパウダー 大さじ1(10g)
 - 砂糖 大さじ1(10g)
 - 卵 1個
 - 牛乳 1/2カップ

- 【作り方】
- ①バターとチーズを1cm角に切り、冷蔵庫で冷やしておく。
 - ②薄力粉、ベーキングパウダー、砂糖を泡立て器で混ぜ合わせる。バターを入れ、指先で粉をまぶしながらバターが小豆くらいの大きさになるまで混ぜる。
 - ③卵と牛乳をよく混ぜ合わせ、②にチーズと一緒に加え、ゴムべらなどで粉っぽさがなくなるまで切るように混ぜる。(練らないようにしましょう)
 - ④③を二等分にし、クッキングシートの上に山高に乗せ、220℃に熱したオーブンで20~30分くらい、中まで火が通るまで焼く。



問い合わせ先/役場健康推進課健康推進係 ☎482-2935(課直通)



藤井 陽菜 ちゃん



武山 凜音 ちゃん



小杉山 紫久 ちゃん



安藤 陽菜 ちゃん



狩野 陽向 ちゃん

生活習慣改善の大切さを伝えます



今月の保健師
長町 理乃 さん

皆さん、初めまして、こんにちは。今年から保健師として役場に入りました、長町理乃と申します。私の出身は弟子屈町の隣、清里町です。じゃがいも焼酎が有名です。

早いもので、役場に入って8カ月が経ちました。総合健診の問診や健診の結果説明会、赤ちゃん訪問、会社や老人クラブの健康教育などにも保健師として参加してまいりました。これからも、いろいろな機会に関わることがあると思いますので、よろしくお願いたします。

それでは、今回の健康についてのお話は、生活習慣と予防について私が体験した例を交えながらお話ししたいと思います。

予防が大事だと感じたきっかけは、私が実習で受け持った

た脳梗塞(こうそく)で片麻痺(まひ)の患者さんとの関わりでした。

よく「入院は嫌だ」「こんなことになるんだ」「たらきちんとしておけばよかった」と、入院前の食生活について、とても悔やんでいました。この患者さんは、倒れる前は炊事が苦手、毎食、外食か出来合いの物を食べ、野菜嫌いなので野菜を送っていました。病院食を食べるときやリハビリ前には「ちゃん、健康に気を付ければよかった」と何度も話していました。

そのときに私は、入院前の生活から病気を防ぐことはできないのだろうかと考えました。また、この患者さんが退院したら入院前の生活に戻ってしまうのではないだろうか、そうやってしまったらまた再発を繰り返してしまうのではないかと、自宅に戻ったときの日常生活がとても心配になりました。

きっと患者さんも、体が動かないなどのこともあり、退



院後の見通しの付かない生活に不安でいっぱいだったと思います。そのときに、このような患者さんがどうしたら入院をせずに済んだのだろうかと考え、予防することが大事だと感じました。それと同時に、生活習慣がここまで病気に影響を与えてしまうということも痛感しました。

皆さん、生活習慣と健康は密接に関係しています。

今まで積み重ねてきた生活習慣を変えるのはとても難しいことですが、いま一度、生活習慣を見直してみたいいかがでしょうか?

□問い合わせ先/健康推進課健康推進係 ☎482-2935(課直通)まで。