

からだ元気

フルシメニュー

旬の食材「はなっこりー」を使って

山口県が原産地のはなっこりー。中国の野菜「サイシン」を母親、「ブロッコリー」を父親として育成されました。3月頃まで収穫されます。特にビタミンCを多く含み、熱湯に油を一滴入れて茹でると、効率よく摂取することができます。茎までやわらかく、全部食べることができます。



はなっこりーとひじきのカテージチーズあえ

ひじきとチーズを加え、カルシウムたっぷりの一品です。今回使用した牛島のひじきは、水で戻す時間が短く、調理しやすいのが特徴です。カテージチーズは、低カロリーでくせのないチーズです。

材料：4人分 調理時間約10分
はなっこりー...200g、油...一滴、ひじき...10g
しょうゆ...小さじ1、人参...30g
カテージチーズ...50g
ごまじょうゆ(すりごま...大さじ1、しょうゆ...小さじ2、砂糖...小さじ1、レモン絞り汁...大さじ1+1/2)

作り方
はなっこりーは、2~3 の長さに切り、油を一滴入れた熱湯で茹で、ザルにとり冷ます。

ひじきは、水で戻し、食べやすい長さに切り、熱湯でサッと茹でる。水気をきり、しょうゆ(小さじ1)を振りかけておく。

にんじんは、せん切りにし、茹でて冷ます。
ごまじょうゆの材料を混ぜ合わせておく。
ポウルに ~ を混ぜ合わせ、さらにカテージチーズを混ぜる。

1人分栄養価
エネルギー58、たんぱく質4.4、脂質2.1
カルシウム101、鉄2.1、食塩相当量0.9
(浅江地区食生活改善推進員)

あなたの健康

応援します。

ウォーキングを はじめてみませんか！

いい季節になりました。日ごろ運動不足を感じている人は、ぜひ、外に出て歩いてみませんか？

ウォーキングは健康づくりに効果的！

ウォーキングは、思っている以上に、私たちの心身にいい影響を与えます。歩くと、足腰や全身の血のめぐりがよくなったり、心臓や肺の機能が高まって、呼吸循環機能、代謝機能が向上したりします。さらに、血圧やコレステロールを下げたり、骨粗しょう症を予防するなどの生活習慣病予防効果や、脳の活性化、ストレス解消など、心身ともに若返りの効果もあります。

目標は1日1万歩！

あなたは1日にどのくらい歩いていますか？平成10年に実施された国民栄養調査によると、1日の平均歩数は、男性が約8100歩、女性が7400歩という数字が出ています。

どうして1万歩なの？

疫学調査の結果から、私たちが健康を維持するためには、1週間につき2000以上のエネルギーを消費することが理想とされています。この数字を1日に換算すると、約300。では、300のエネルギーを消費するためには、何分歩けばいいのでしょうか。ゆったりペース(時速3.6km)で1分歩けば、ほぼ3消費するので、300消費するには、100分、歩数では1万歩になります。

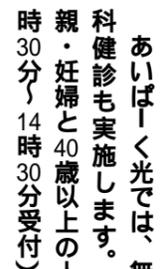
しかし、急に無理は禁物！まずは、1日の歩数を約1000歩増やすこと、時間にして10分歩くことから始めてみませんか？(市保健師 田中満喜)

..... イベントの案内

10月30日10時から、冠山総合公園イベント広場で「健康ウォークin冠山総合公園」を開催します。(広報ひかり10月10日号に掲載)皆さんの参加をお待ちしています。



健康相談
日時・場所 1日・周防公民館 / 21日・室積公民館 / 24日・三島公民館 / 25日・浅江公民館 いずれも9時30分~11時
内容 健康に関する相談、血圧測定、尿検査など
あいばーく光(健康増進課)と大和支所(住民福祉課)では、月曜日から金曜日(祝日を除く)の9時から16時30分まで、随時相談(電話も可)に応じます。
また、健康増進課では、禁煙相談や脳いきいき相談(もの忘れ、認知症予防などの相談)も予約制で行っています。



育児相談
1歳児お誕生相談
歯の健康相談
日時・場所 1日9時30分~11時 / 周防公民館 / 10日13時30分~15時 / あいばーく光 / 22日9時30分~11時 / 島田公民館 / 25日9時30分~11時 / 浅江公民館
内容 育児相談: 身体計測、個別保健相談など
1歳児お誕生相談: 身体計測、事故防止、予防接種の個別相談、歯科相談
歯の健康相談: 口腔内チェック、歯磨き指導、相談
あいばーく光では、無料で成人歯科健診も実施します。対象者は母親・妊婦と40歳以上の人です。(13時30分~14時30分受付)

すやすやか通信

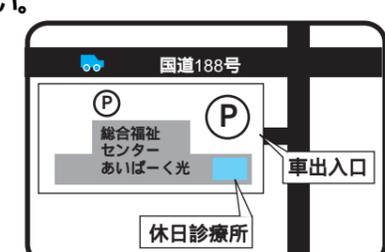
問合せ あいばーく光 健康増進課 0833(74)3007

11月



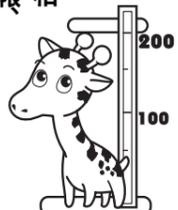
休日診療所をご利用ください

診療科目 / 内科系・外科系
診療時間 / 午前9時~午後5時
電話番号 / 0833(74)1399
11月の診療日 / 3日、6日、13日、20日、23日、27日
外科系で6日は耳鼻科、20日は眼科の医師が診療します。
受診の際は、必ず健康保険証をお持ちください。



場所: 総合福祉センターあいばーく光 車出入口から入ってすぐ左

1歳6か月児健診
日時・場所 18日 13時~14時 / あいばーく光
内容 身体計測、歯科健診、小児科診療、栄養相談、歯科相談、保健相談など
持参物 母子健康手帳、健康診査票(事前に配布)

持参物 育児相談: 母子健康手帳
1歳児お誕生相談: 母子健康手帳
ご案内用紙、歯ブラシ
歯の健康相談: 歯ブラシ、母子健康手帳(大人は健康手帳)


母親教室
日時・内容 11月29日・おっぱい育児の話 / 12月6日・妊娠中の栄養、調理実習 / 12月12日・出産の準備、妊婦体操 / 12月17日・家族学級、沐浴実習 / 12月21日・歯科の話、妊婦交流会 いずれも9時30分~11時(12月6日は13時まで)
場所 あいばーく光
持参物 母子健康手帳、ご案内用紙、200円、12月17日はエプロン、12月21日は使用中の歯ブラシ
12月12日は体操のできる服装でお越しください。
11月25日までに電話でお申し込みください。