



食育だより

年末年始、おいしいものを食べたりして、家でゆっくり過ごせましたか？中にはお正月明けの体重が気になる方もいるかもしれませんね。

食べ過ぎた分のエネルギーは、食べた直後にすぐに脂肪に変わるわけはありませんので、食事の量は「一週間トータル」で考えてみてください。

食べ過ぎてしまったら、次の日はいつもより食事の量や内容に気をつけるようにして、早めにリセットすることを心がけましょう。しっかり体を動かすことも忘れずに！

旬のおいしい牡蠣を使った、野菜たっぷりのスープを紹介します。身体がホッと温まりますよ。



管理栄養士からのメッセージ

☆野菜たっぷり、牡蠣の中華風スープ



<下準備>

- 牡蠣：振り洗いをして汚れを落とす。
- 大根：皮をむいていちょう切りにする。
- にんじん：いちょう切りか半月切りにする。
- 白菜：食べやすい大きさに切る。
- 長ねぎ：斜め切りにする。
- しめじ：小房に分ける。
- しょうが：千切りにする。

<作り方>

- 鍋にごま油を熱してしょうがを炒め、大根、にんじん、白菜、長ねぎ、しめじを加えてさっと炒め合わせる。
- ①に水を加え、鶏がらスープの素と酒を加えて煮る。
- 野菜がやわらかくなったら、牡蠣を加えてプリッとまで煮る。
- 味をみて、こしょうで調味する。

□いっぱい広がる濃厚な海の風味と、クリーミーな食感が美味しい牡蠣。たっぷりの野菜と一緒に、旬の味覚を楽しみましょう。汁に流出する栄養素もあるので、汁も全部食べられるように塩分は控えめです。

材料	4人分	1人分
牡蠣	120g	30g
大根	80g	20g
にんじん	40g	10g
白菜	80g	20g
長ねぎ	40g	10g
しめじ	40g	10g
しょうが	20g	5g
ごま油	小さじ1	小さじ1/4
水	600ml	150ml
鶏ガラスープの素	大さじ1	大さじ1/4
酒	大さじ1	大さじ1/4
こしょう	少々	少々

57kcal 塩分1.2g

毎月19日は「食育の日」！1月19日は家族一緒にご飯を食べよう。現在、「食生活改善推進員による健康料理教室」は休止していますが、年間計画のテーマに沿っておすすめレシピを配布しています。今月のテーマは「見つめなおそう、私の食生活」です。小屋浦ふれあいセンター、横浜ふれあいセンター、保健センターで、1月14日以降に配布します。または、お近くの食生活改善推進員にお声掛けください。



健康さか21

～1に運動 2に食事
よい習慣で健康生活～



「宅飲み」に注意しましょう！

新型コロナウイルス感染症拡大にともない、お酒との付き合いにも変化が見られます。「外での飲み会がなくなり、飲酒量が減った」という人もいれば、「自宅での「宅飲み」で飲酒量が増えた」という人もいます。

「宅飲み」では他人の目が届きにくいので、飲みすぎないための自己管理がより求められます。自己管理が難しい場合は、アルコール依存症の予備軍かもしれません。

宅飲み注意点6か条

- ① 最初に飲む時間を決めておき、長時間飲み続けない。
- ② あらかじめおつまみを用意し、早めに食べる。
- ③ 飲む量を最初にだいたい決めておく。
- ④ その日に飲む種類の酒のストックは絞っておく。買い置きしない。
- ⑤ 適宜、水やノンアルコールドリンクを飲む。
- ⑥ 翌日に残らないか注意する。残るということは自分の適量を超えているということ。

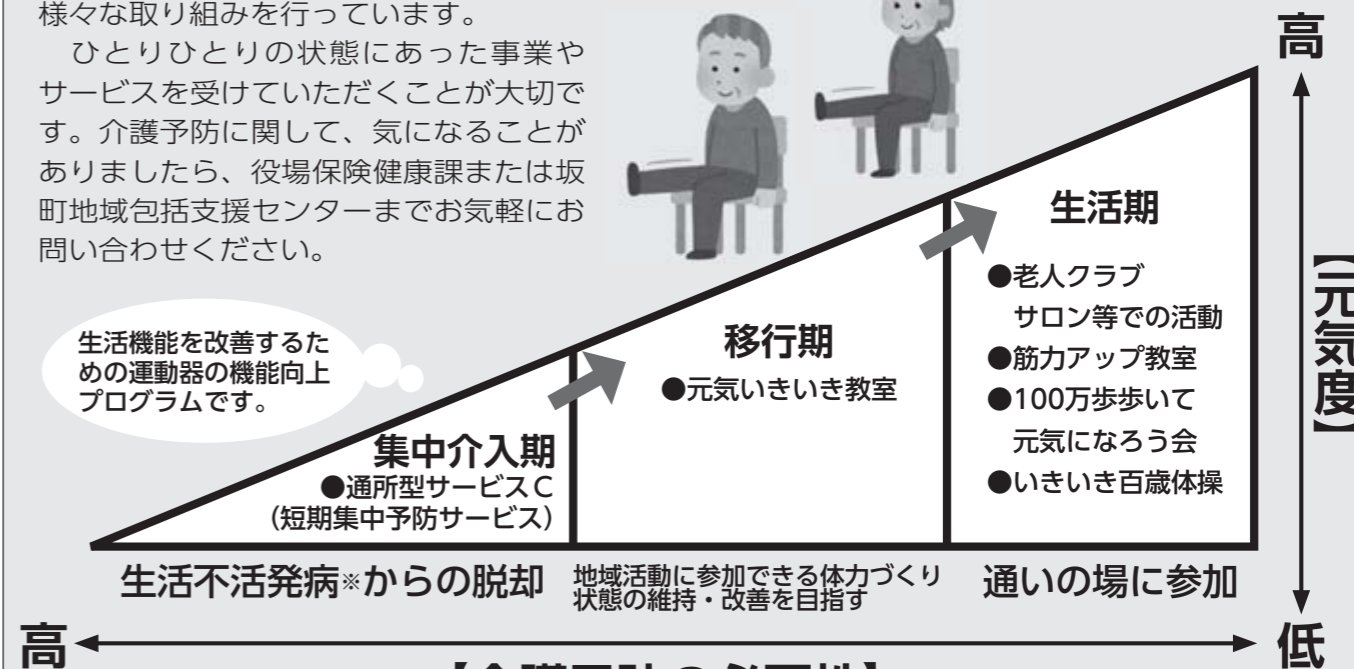


出典：公益社団法人アルコール健康医学協会「アル健教 NEWS&REPORTS 令和2年11月号」

坂町の『一般介護予防事業・介護予防サービス等』のイメージ

坂町では高齢者の介護予防のために様々な取り組みを行っています。

ひとりひとりの状態にあった事業やサービスを受けていただくことが大切です。介護予防に関して、気になることがありましたら、役場保険健康課または坂町地域包括支援センターまでお気軽にお問い合わせください。



【介護予防の必要性】

※過度の安静や活動性が低下したことにより起こる体の状態。
例：関節の拘縮や筋力低下、心肺機能低下、うつ状態など。

◎問合せ 役場保険健康課 ☎(820) 1504
坂町地域包括支援センター ☎(885) 3701