



1月の食生活改善推進員による健康料理教室

テーマ：簡単！この一皿で体力もりもり

とき	ところ
1月19日(木) 10時～12時	小屋浦ふれあいセンター 申込み ☎886-8003
1月24日(火) 10時～12時	横浜ふれあいセンター 申込み ☎885-0014
1月27日(金) 10時～12時	保健センター 申込み ☎885-3131

《献立》

- ・和風ビーフストロガノフ
- ・おからのポテサラ風
- ・にたりもち

持参物 エプロン、三角巾、米75g、ハンドタオル、持ち帰り用の容器(3個)、保冷剤

対 象 どなたでも

申込み 3日前までに、各会場へ申込みください。

問合せ 保健センター ☎885-3131

健康

健康さか21

～1に運動 2に食事 よい習慣で健康生活～

献血は、誰でもできるボランティア！献血にご協力ください！

私たちは病気やけがの治療の時、血液や血液製剤が必要になることがあります。しかし、血液は人工的に造ることができず、長い期間保存することもできません。また、献血者の健康を守るため、1人あたりの年間の献血回数や献血量には上限があります。そのため、医療機関に安定的に血液を届けるためには、多くの方の協力が必要です。

少子化で献血ができる人口(16歳～69歳)が減少しているなか、10～30代の若い世代の献血者数は、この10年で約35%も減少しています。

また、風邪などの流行で例年1～2月の冬場は特に減少します。最近では新型コロナウイルス感染症の拡大の影響により、献血協力者がさらに減少しています。

今月成人式を迎えられた皆さん、おめでとうございます。献血へのご協力をお願いします。



被爆二世健診のお知らせ

広島県では令和5年2月28日(火)まで、被爆二世の健診を実施しています。申込期限は、1月31日(火)までです。(郵送、消印有効)

健診希望の方で申込みがお済みでない方は、役場保険健康課、横浜ふれあいセンター、小屋浦ふれあいセンター、保健センターにある専用申込みはがきにてお申込みください。

問合せ 役場保険健康課 ☎820-1504



年末年始、食べすぎたり飲みすぎたりして体重計に乗るのが怖いという方、多いのではないのでしょうか。

食べ過ぎた分のエネルギーはすぐに脂肪に変わるわけではありませんので、食事の量は「一週間トータル」で考えてみてください。一週間である程度バランスが取れていれば大丈夫です。

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てください。しっかり体を動かしてエネルギーを消費することも大切です。普段の生活の中で、今よりプラス10分多く動くことを心がけてみましょう。



主食、主菜、副菜、牛乳・乳製品が一皿でとれる、和風ビーフストロガノフを紹介します。

☆和風ビーフストロガノフ

主食1.5つ 副菜2つ 主菜2つ 牛乳・乳製品1つ

材料	4人分	1人分
ごはん	600g	150g
牛肉(薄切り)	400g	100g
白菜	280g	70g
白ねぎ	100g	25g
しめじ	60g	15g
しいたけ	60g	15g
にんにく	1かけ	1/4かけ
パセリ	4g	1g
塩	少々	少々
バター	20g	5g
小麦粉	小さじ4	小さじ1
水	200ml	50ml
牛乳	200ml	50ml
プレーンヨーグルト	大さじ4	大さじ1
A しょうゆ	小さじ2	小さじ1/2
みそ	小さじ2	小さじ1/2
コンソメ(顆粒)	小さじ1	小さじ1/4

516kcal 塩分1.4g



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。

<下準備>

- 牛肉 : 食べやすい大きさに切り、塩少々をふる。
- 白菜 : 1cm幅のざく切りにする。
- 白ねぎ: 斜め薄切りにする。
- しめじ: ほぐす。
- しいたけ: 薄切りにする。
- にんにく: 皮をむいてみじん切りにする。
- パセリ: みじん切りにする。

<作り方>

- ①フライパンにバターとにんにくを入れて火にかけ、香りが立ってきたら牛肉を加えて炒める。
- ②牛肉の色が変わってきたら白ねぎを加えて炒め合わせ、白菜、しめじ、しいたけを順に加え、炒め合わせる。
- ③全体に油が回ったら小麦粉を振り入れて混ぜ合わせ、水を加えてふたをして10分ほど煮る。
- ④③の水分がほぼなくなったら、合わせたAを加えて混ぜながら1～2分煮て、とろみがついたら火を止める。
- ⑤ごはんにご飯を混ぜて皿に盛り、④をかける。

ビーフストロガノフはロシアの牛肉料理です。一般的には仕上げにサワークリームを使いますが、このレシピは牛乳とヨーグルトで仕上げます。一皿で体力もりもりになる料理ですので、ぜひお試しください。