



食育だより

毎日の食事、おいしく食べることができていますか？栄養のバランスはとれていますか？健康な体をつくるにはバランスのよい食事を1日に3回規則正しくとることが大切です。

バランスのよい食事をとることが大切と分かっていても、いざ実践しようとするとなかなか難しいものですね。

そこで、「食チェックシート」を活用して毎日の自分の食事を振り返ってみましょう。

毎日の食事を振り返ってみると、自分の食事のパターンがわかります。足りないものがあれば意識してとるようにしてみましょう。自然と食事のバランスが整ってきます。

色々なものをまんべんなく食べて、ぜひ体の中から健康を意識していきましょうね。

※「食チェックシート」は広報さか2月号と一緒に配布しています。ぜひご活用ください。

今回は豆腐を使ったヘルシーなチョコレートケーキを紹介します。材料少なめで、混ぜて焼く簡単なケーキです。バレンタインのプレゼントにいかがでしょうか。

☆お豆腐チョコレートケーキ

<下準備>

材料	18cmパウンド型
板チョコ(ブラック)	2枚(100g)
豆乳(牛乳)	50ml
砂糖	60g
たまご	1個
片栗粉(薄力粉)	30g
絹ごし豆腐	200g

1/8個 138kcal



バターと生クリームの代わりに絹ごし豆腐を使います。水切りをしすぎると仕上がりが固くなりますので水を切る程度で。豆腐をハンドブレンダーやミキサーでなめらかなクリーム状にすると豆腐の粒感が残らず、なめらかに仕上がります。ミキサーで豆腐、たまご①、片栗粉を順番に混ぜ合わせていくのも簡単でおすすめです。

- 材料を計量する。
- 板チョコは手で割っておく。
- たまごをときほぐす。
- 絹ごし豆腐をザルにあげて水を切る。
- オーブンを180℃に余熱する。

<作り方>

- ①豆乳と割った板チョコを耐熱容器に入れ、電子レンジ(600W)で40秒ほど加熱をして混ぜ合わせ、砂糖を加えてよく混ぜ合わせる。
- ②ボウルに絹ごし豆腐を入れてよく混ぜ合わせ、たまごを加えてさらに混ぜ合わせる。(ハンドブレンダーやミキサーを使うとなめらかに仕上がります。)
- ③②に①を加えて混ぜ合わせ、片栗粉を少しずつ加えてよく混ぜ合わせる。
- ④③をパウンド型に流し入れ、180℃に余熱をしたオーブンで30分~35分焼く。
- ⑤焼けたらオーブンから取り出して型のまま冷まし、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。
- ⑥型から取り出し、お好みでココアパウダーや粉糖をふるう。

2月は食生活改善推進員による「健康料理教室」はお休みです。毎月19日は食育の日！2月19日は家族一緒にご飯を食べよう。



健康さか21

～1に運動 2に食事 よい習慣で健康生活～

令和4年度の健診(検診)はお済みですか？

坂町では、下記の健診(検診)を行っていますが、対象となる皆さんはもう受診がお済みでしょうか。

健診(検診)は、まだ自覚症状がない段階で潜在している病気やリスクを早期発見することを目的に行います。がんなどを含む生活習慣病は自覚症状がほとんどありません。偏った食生活や運動不足などが原因で起こる生活習慣病は血管の傷み(動脈硬化)につながります。

しかし、血管の傷みは見た目では分からないため、気づかぬうちに病気が進行し、手遅れになるかもしれません。きちんと受診して今の自分の健康状態を把握しておくことはとても大切なことです。

コロナ禍による受診控の方もおられると思いますが、まだ受診されていない方は、令和5年3月31日(金)までに受診されることをお勧めします。受診券等を紛失された方は、役場保険健康課までご連絡ください。



がん検診

無料クーポン券(子宮頸がん検診・乳がん検診)

令和4年度中に21歳になる方には子宮頸がん検診の、41歳になる方には乳がん検診の無料クーポン券をお送りしています。

個別がん検診(子宮頸がん検診、乳がん検診、胃がん検診(胃内視鏡検査))

費用助成があります。詳しくは、役場保険健康課へお問い合わせください。

※胃内視鏡検査の費用助成は、2年に1回となります。

期限 令和5年3月31日(金)まで

特定健康診査

坂町の集団健康診査は終了しましたが、県内の指定医療機関で個別受診することができます。希望の指定医療機関に電話予約のうえ、受診してください。

対象の方には、「特定健診受診券」をお送りしています。

期限 令和5年3月31日(金)まで

歯科健診

歯周疾患健診

令和4年度中に40歳、50歳、60歳、70歳になる方が対象です。対象の方には、「歯科健康診断票」をお送りしています。

後期高齢者歯科健診

令和4年度中に、80歳、85歳になる方が対象です。

対象の方には、「お知らせ」をお送りしています。

期限 令和5年3月31日(金)まで

問合せ 役場保険健康課 ☎820-1504