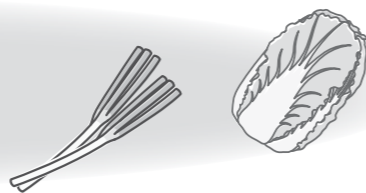




食育だより



年末年始は、生活リズムが乱れたり、食べすぎてしまう方もいるのではないのでしょうか。早寝、早起き、バランスのよい3回の食事を心がけて、生活リズムを戻す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。

これから一段と寒さが厳しくなってきます。温かい食事からだの中から温まりましょう。野菜たっぷりの豆乳みそスープを紹介します。トロトロになったかぶがおいしいスープです。



☆かぶの豆乳みそスープ

Table with 3 columns: 材料, 4人分, 1人分. Lists ingredients like かぶ, にんじん, 白ねぎ, しめじ, ブロccoli, ベーコン, オリーブ油, 水, コンソメ, 豆乳, みそ, 黒こしょう.

151kcal 塩分1.3g



かぶは皮の近くは繊維質が多いので、厚めに皮をむいてください。かぶの葉があれば、ブロッコリーのかわりに加えるといいですよ。

<下準備>

- かぶ：皮を厚めにむいて6～8等分のくし形に切り、くし形を2～3等分に切る。(1.5cm角くらいの大きさ)
にんじん：皮をむいて1cm角に切る。
白ねぎ：3mm幅の小口切りにする。
しめじ：石づきをとり小房に分け、1cmの長さに切る。
ブロッコリー：小さめに分ける。
ベーコン：1cm角に切る。

<作り方>

- ① 鍋にオリーブ油とベーコンを入れて中火で炒め、白ねぎも加えてしんなりするまで炒める。
② ①にかぶと人参を加えてベーコンの油が回るように炒める。
③ ②に水とコンソメを加え、沸騰したらあくをとり、ふたをして弱めの中火で野菜がやわらかくなるまで煮る。
④ ③にブロッコリーと豆乳を加えてひと煮立ちさせ、みそを溶き入れる。
⑤ 器に盛り、お好みで黒こしょうをふる。

1月の食生活改善推進員による健康料理教室

テーマ 「いつまでもきらめき生活を！」

Table with 2 columns: とき, ところ. Lists dates and locations for the cooking class.

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。



<<献立>>

- ・さばのトマトカレー南蛮漬け
・かぶの豆乳みそスープ
・白菜の塩昆布あえ ・にたりもち

持参物 エプロン、三角巾、米75g、ハンドタオル
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

保健師コラム～まちの保健室より～

新しい一年の始まり
～健診/検診を受けてセルフケアをしよう～

あけましておめでとうございます。令和6年が始まりましたね。今年はどうな一年になるでしょうか。自分の体を大切にするために、ぜひ健診(検診)を受けましょう。

①特定健診を受診しよう

40歳以上の方は特定健診を受けることができます。血圧や血液の状態など、普段目に見えない部分の状態を知ることができます。年に一度は受診し、自分の体の状態を知りましょう。国民健康保険に加入している方には、6月に特定健診受診券を送付しています。受診可能な医療機関については、役場保険健康課までお問い合わせください。社会保険に加入している方は、職場にお問い合わせください。

②がん検診を受けよう

坂町では個別がん検診として胃がん検診・乳がん検診・子宮頸がん検診を受診することができます。助成券を利用することでお得に受診できますので、ご利用ください。申請に必要な物や受診可能な医療機関については、役場保険健康課までお問い合わせください。

③お口の状態をチェックしよう

近年、口腔状態と体の健康の関係が深いことが明らかにされています。皆さんは自分の口腔の状態をご存知ですか？ 40歳、50歳、60歳、70歳の方は「歯周疾患検診」の受診券を6月初旬に送付しています。また、80歳、85歳の方は「後期高齢者歯科健診」の受診券を8月下旬に送付しています。どちらも使用期限は3月末までです。ぜひ受診しましょう。

自分を大切に、この一年を健やかに過ごしてくださいね。そして、困ったことやどこに相談したらいいかわからないことなどがあれば、いつでも「まちの保健室」へご相談ください。



問合せ 役場保険健康課 ☎820-1504 保健センター ☎885-3131

65歳になられる方に「歩数計」をお渡ししています

坂町では、ウォーキングを始めるきっかけづくりとして、町内にお住まいの65歳になられる方に歩数計をお渡ししています。誕生月の初旬に介護保険被保険者証と一緒に、歩数計引換券をお送りしています。まだ引き換えがお済みでない方は、歩数計引換券をご持参の上、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でお受け取りください。※歩数計引換券をなくされた方は、役場保険健康課までご連絡ください。
問合せ 役場保険健康課 ☎820-1504