



食生活改善推進員考案の簡単おいしい一品を紹介します。野菜やきのこには食物繊維が含まれていますので、毎日の食事に積極的に取り入れましょう。



☆きのこチンゲン菜の炒めもの

材料	4人分	1人分
しめじ	100g	25g
エリンギ	100g	25g
チンゲン菜	200g	50g
にんじん	40g	10g
キャノーラ油	大さじ1	大さじ1/4
コンソメ（顆粒）	小さじ1	少々
塩	少々	少々
こしょう	少々	少々

42kcal 塩分0.6g



チンゲン菜の代わりに小松菜やほうれん草もおいしいです。彩りもきれいですのでお弁当のおかずにもお勧めですよ。

<下準備>

しめじ：石づきを除いて食べやすくほぐす。
エリンギ：根元を切り落として縦に半分に切り、繊維にそって2mm幅に切る。長いものは長さを半分に切る。

チンゲン菜：きれいに洗って葉はざく切りに、茎は3cm長さに切り、大きいところは繊維にそって1cm幅に切る。

にんじん：皮をむいて3cm長さの細切りにする。

<作り方>

- ① フライパンにキャノーラ油を入れて熱し、にんじんとチンゲン菜の茎を入れて炒める。
- ② ①にエリンギとしめじを加えて炒め合わせ、チンゲン菜の葉を加えて炒め合わせる。
- ③ 全体にしんなりしてきたらコンソメを加えて混ぜ合わせ、塩、こしょうで味をととのえる。

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！
～低栄養、認知症予防(シニアカフェ)～」

とき	ところ
1月15日（木）	小屋浦ふれあいセンター
1月20日（火）	横浜ふれあいセンター
1月23日（金）	保健センター

時間は10時～13時です。



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>

- ・梅しらすチャーハン ・免疫アップチヂミ
- ・焼き白菜と油揚げのたまごとし
- ・さつまいもとりんごの茶巾

今月は日本食生活協会のテキスト「高齢期のフレイル予防」に掲載のレシピで実施します。

持参物 エプロン、三角巾、米75g（1/2合）、ハンドタオル

対 象 どなたでも

申込み 3日前（土、日、祝日を除く）までに、保健センター（☎885-3131）へお申込みください。

食生活改善推進員を募集しています

食生活改善推進員は、地域の食育を推進するボランティアです。現在、坂町では、18名の食生活改善推進員が活動しています。食生活改善推進員として、地域で楽しく活動してみませんか。ご協力いただける方は、まずはご連絡ください。

【活動の内容】

- ・健康料理教室の実施
- ・「さかっ子ひろば」、「ソナエル健康塾」でのお手伝い
- ・食育関連の研修

問合せ 保健センター ☎885-3131



健康さか21

～1に運動 2に食事
よい習慣で健康生活～

40～74歳の方へ 特定健診はもう受けましたか？

特定健診とは？

40歳から74歳までを対象に、メタボリックシンドロームに着目し、生活習慣病の予防・重症化を防ぐことを目的とした健康診断です。健康だと思っていなくても、見えないところで病気が進行していることもあります。健康な状態を維持していくためにも、毎年受けてください。

特定健診を受ける 5つのメリット

1 体の状態がわかる！
健康保険組合や国民健康保険の補助があるため、多くの場合、**無料で（※）**健康状態をチェックできます。
（※）各健康保険組合にご確認ください。

5 アフターフォローが受けられる！
必要な方には、保健師等の専門家が生活の見直しのサポートを行います。

2 病気の早期発見につながる！
自覚症状のない生活習慣病を早期発見することができます。

4 自分で健康管理ができる！
続けて健診を受けることで、結果の推移が分かり、食生活や運動習慣を変えるきっかけになります。

3 医療費を減らせる！
病気の予防ができれば、その分の医療費の節約につながります。

特定健診を受けるには…

会社に勤めている方は、勤務先で受けられる健診項目に含まれています。（扶養家族も特定健診を受けられます。）詳しくは勤務先へご確認ください。

坂町国民健康保険に加入されている方には6月中旬に特定健診受診券を送付しています。特定健診受診券とマイナ保険証等を持って各医療機関を受診してください。（坂町の今年度の集団健診は終了しました。）特定健診受診券を紛失された方は再発行ができますので、役場保険健康課にお問い合わせください。

問合せ 役場保険健康課 ☎820-1504