

連載第1回 よしおか健康No.1プロジェクト 食育を推進します!

健康

▶問合せ先
健康福祉課健康づくり室
(保健センター内)
☎54-7744(直通)



・食文化を
継承しよう!
・体に良い食事を
つくろう!
・栄養について
学ぼう!

正しい知識

正しい判断力

食生活
を考える
習慣

食への
心構え



各自治会ごとに推薦された健康づくり代表推進員は、有酸素運動に加えて食育をテーマに据えて活動しています。

そこで、健康づくり代表推進員も、管理栄養士の指導のもと、保健センターにおいて料理実習を行いました。

今後、各自治会でも徐々にこの運動を推進します。自治会ごとの健康 NO. 1 事業に気軽にご参加ください。

食育の
目的は...

健全な食生活を実践することが
できる人間を育てること

このメニューを作りました!

豚肉のチーズ味噌焼き

材料(2人分)

豚ヒレ肉30g切身	4枚	(塩・こしょうを少々ふっておく)
れんこん	40g	(5mmの厚さでいちょう切りにする)
パプリカ(赤)(黄)	各1/2個	(一辺2cmの三角形に切る)
ピーマン	1個	(一辺2cmの三角形に切る)
クリームチーズ	30g	(常温に置いて柔らかくしておく)
生クリーム	大さじ1強	
白みそ	小さじ1/2	
鶏ガラだし	小さじ1弱(大さじ2の水で溶いておく)	
片栗粉	小さじ1/2	

作り方

- ①小鍋にクリームチーズと白みそを入れ、生クリームと鶏ガラだしを少しずつ入れながら溶く。
- ②①を火にかけ、沸騰したら水溶き片栗粉を入れてトロみを付ける。
- ③フライパンに油をしき、豚肉を焼く。
- ④肉が焼けたら取り出し、皿に盛り付けてチーズ味噌をかける。
- ⑤肉を焼いたフライパンで野菜をソテーし、盛り付けた肉に添える。

ひとくち
メモ

手軽にカルシウムを補給できる「乳・乳製品」ですが、味噌と相性が良いので、そのまま食べるだけでなく、色々な料理にも使えます。



【栄養価】

エネルギー: 207kcal
タンパク質: 16.2g
塩分相当量: 1.4g
カルシウム: 28mg
ビタミンK: 8mg

実習中
の様子

偶然男性ばかりのグループになってしまった人は、他のグループと同じく仕上がるか内心、不安だったそうです。

「普段料理は奥さんに任せきり」で、調理の機会がない男性が多く、「たまには料理してみる機会になって良かった」、「高齢化でどちらが一人になるか分からないから、男性でも料理もできなくちゃな。」など会話も弾んでいました。



☎ 54-7744

保健センター

▼申込・問合せ先

日⑧

▼申込期間 1月6日⑧～8

▼定員 先着20人

▼内容 体脂肪を燃やす運動

▼場所 保健センター

▼時間 午後1時30分～3時

*毎週水曜日計9回

▼日程 1月15日～3月12日

動制限のない人

▼対象者 40～64歳までの運

動制限のない人

お気軽にお申込みください。

人、お正月太りが気になる人

を対象として運動教室を開催

します。

エクササイズ教室

参加者募集!

2月

保健センター
健康ガイド

※会場は全て保健センターです。日程が変更になる場合があります。
平成25年度吉岡町けんこうガイドや町ホームページもあわせてご覧ください。
なお、1月の予定は広報12月号11ページをご覧ください。

内 容	日 時	対 象 者	摘 要 (持…持ち物)
1歳6カ月児健診	2月5日(水) 受付 午後1:00～1:15	平成24年7月生まれ	⑨母子手帳・健康診査票・健診アンケート・歯ブラシ
子育て教室	2月6日(木) 受付 午前10:00～10:15	平成25年6月、7月生まれ	⑨母子手帳 ⑩⑪不要 親子リトミックを楽しみながらお母さんの仲間作り 栄養のお話もあります
土 日 開 催	2月8日(土)		
健康相談	23日(日)	健康相談のある人	健康相談内容：子育て・健康管理・その他健康に関すること 相談員：保健師・栄養士・看護師
母子手帳交付	時間 午前10:00～11:30 午後1:00～3:00	母子手帳の交付：妊婦	母子手帳の交付：⑨妊娠届出書
保健センター開放	午前9:00～午後5:00	保健センターで遊びたい人	
子育て相談会	2月13日(木) 午前10:00～正午 28日(金) 午後2:00～4:00	子育てに関して相談がある人	相談内容：お子さんの発達や子育てに関すること 相談員：臨床心理士 ⑩⑪事前予約 保健センターまでお電話ください
3歳児健診	2月14日(金) 受付 午後1:00～1:15	平成22年11月生まれ	⑨母子手帳・健康診査票・健診アンケート・歯ブラシ 朝一番の尿 ※家で目と耳の検査をしてきてください
乳児健診	2月18日(火) 受付 午後1:00～1:15	3～4カ月児 平成25年10月生 10～11カ月児 平成25年3月生	⑨母子手帳・健診アンケート (すこやか手帳内) 10～11カ月児は歯ブラシ
わくわくあそび	2月19日(水) 時間 午前10:00～11:00 ♪必ず10時までに集合	1歳6カ月～未就学児と保護者	就学前に必要な集団遊びやリズム遊びをします ⑩⑪不要
2歳児歯科健診	2月21日(金) 受付 午後1:00～1:15	平成24年1月生まれ	⑨母子手帳・健康診査票・健診アンケート・歯ブラシ
母乳相談	2月27日(木) 受付 午前9:30～10:00	乳幼児と親または家族	⑨母子手帳・タオル3枚 相談内容は、助産師による母乳に関する相談・乳房マッサージ 家族計画など 身長・体重測定もできます

野焼きはやめましょう

屋外でごみなどを燃やす「野焼き」は、空気を汚し、周辺の生活環境に悪影響を及ぼします。どんど焼きなどの慣習行事や災害時などを除き、野焼きは法令で禁止されています。

落ち葉や一般家庭ごみは焼かずに、決められた方法でごみ収集所へ出してください。

農業に伴うものでも、大量に煙を発生させる焼却は禁止されています。

▶問合せ先 町民生活課 生活環境室
☎26-2243(直通)

くらしの便利帳



家を留守にする時の防犯対策

空き巣の被害に遭わないよう、次のことに注意しましょう。

- ゴミ出しや近所の買い物など、短い時間でも確実に施錠
- トイレの小窓や2階の窓なども、しっかりと施錠
- 留守番電話の応答メッセージは、「外出中」とせず、「ただいま電話に出られません」など工夫
- 長期外出の場合は、新聞や郵便物の配達を止めておく
- 通りから見えにくい箇所は、防犯フィルムや補助錠などによる防犯対策
- 近所の人に不在期間を伝え、時々家の様子を見てもらうようにする

