

よいち食改おすすめメニュー

今回は心も体も温まるみんなで囲む鍋料理をご紹介します♪

牛乳入り石狩鍋

■材料 (4人分)

- 生鮭 -----400g (食べやすい大きさに)
- 白菜 -----400g (3cm位のざく切り)
- ごぼう -----120g (ささがき)
- 人参 -----120g (暑さ5mmの輪切り)
- 生しいたけ -----4枚 (軸と石づきを取り飾り包丁)
- えのきだけ -----100g (根元部分を切り取る)
- 春菊 -----1束 (ざく切り)
- 長ねぎ -----1/2本 (3cm位のぶつ切り)
- しらたき -----1個 (食べやすい長さに)
- 豆腐 -----1/2丁 (食べやすい大きさに)
- 生姜のすりおろし ----1/2個分
- 牛乳 -----1カップ
- だし汁 -----5カップ
- 味噌 -----50g (味により加減)
- 七味唐辛子 -----適量



■作り方

- ①鍋にだし汁と味噌で味噌汁を作る。
煮えにくいものから材料を入れる。(生鮭、白菜、ごぼう、人参、生しいたけ、しらたき、豆腐)
- ②長ねぎ、えのき、春菊と生姜のすりおろしを入れ、最後に牛乳を加える。
- ③煮上がったからお好みで七味唐辛子をかけていただく。
※最後にお餅やうどんを入れても美味しいです♪

*** 余市町食生活改善推進委員会 ***

免疫力を高めて元気に冬を乗り切ろう!

寒さもいつそう厳しくなるこの季節。冬は寒さで身体の機能がうまく働かなくなると手足の冷えが強くなります。また、冬は乾燥によりウイルスが体内に侵入しやすくなり、体調を崩しやすいと言われています。元気に過ごすためには免疫力をアップさせることが大切です。免疫力とは、体内に入ってきたウイルスや細菌などの外敵から身体を守る力、防衛システムのこと

を言います。

今回は冬を健康に過ごすために免疫力をアップさせる食事についてお伝えしたいと思います。

①良質なたんぱく質をとる

免疫力を高めるためには、免疫細胞のもととなるたんぱく質をしっかりとることが重要です。肉、魚、卵、大豆製品、牛乳・乳製品からまんべんなくとることがベストです。

②酸化作用のあるビタミンEやβカロテンをとる

ビタミンEは魚介類やナッツ

類、βカロテンは豚や鶏のレバー、緑黄色野菜などに多く含まれ、いずれも酸化作用があります。

③腸内環境を整える

腸の状態がよくなると、腸内で免疫細胞が働きやすくなります。イモ類や野菜などに豊富な食物繊維や、納豆、味噌などの発酵食品、ヨーグルトに含まれる乳酸菌など腸内細菌のバランスを整える成分を意識してとることが大切です。バランスよく食べてこの冬を元気に過ごしましょう。

小樽協会病院における妊婦健診について

小樽協会病院では、助産師が行う妊婦健診を12月5日(月)から開始します。

完全予約制となりますので、予約を希望される方は、小樽協会病院医事課

(☎0134-23-6234)

にお問合せください。

※余市町で交付している妊婦一般健康診査受診票と超音波検査受診票が利用できます。

特定健診に関する川柳が届きました!

保健課では、6月1日から1月31日まで、「特定健診に関する川柳やイラスト」を募集しています。
町長賞に輝いた方には図書券5千円分が当たるチャンス!ぜひふるって応募ください。

◆応募方法

(1)持参(窓口)

役場 保健課 保健指導グループ

(2)郵送

〒046-8546

余市町朝日町26番地

余市町役場保健課 宛て

(3)電子メール

hokensido@town.yoichi.hokkaido.jp

早速ご応募頂いた素敵な作品をご紹介します!

健診は

尊きものと

二字を読む



病癒えて

優しくなった

腹の虫



(黒川町・篠原 玲子様)

人体の
部品があれば
長寿なり

子供会

高齢者もいっしょに
体操会

(黒川町・PN T.N様)

健診は

命を守る

一里塚

(黒川町・PN まさこ様)