



健康だより その250

『3・1・2弁当箱法でつくるバランスのよいお弁当』

毎年、川俣町食生活改善推進員は健康づくりのための料理を考案しています。保健センターや各地区公民館等で料理教室を開催し、普及活動をしています。令和2年度のテーマは「3・1・2弁当箱法でつくるバランスのよいお弁当」でした。4月号に引き続きメニューを紹介いたしますので、ぜひご活用下さい。

作った際にはぜひ料理の感想を聞かせてくださいね



ブロッコリーとれんこんのごま和え（副菜①）

（1人分：エネルギー 52 kcal・塩分 0.2 g）

【材料】4人分

ブロッコリー 80g/ れんこん 60g

A【白練りごま 大さじ 1/ 白すりごま 大さじ 1/2/ 白だし 小さじ 1】

【作り方】

- ①ブロッコリーは小房に分ける。れんこんは薄いいちょう形に切る
- ②鍋にたっぷりの湯を沸かし、ブロッコリーとれんこんを2分ゆで、水気をしっかりと拭く
- ③ボウルにAを混ぜ合わせ、2を加えてあえる。



さつまいもとひじきの煮物（副菜②）

（1人分：エネルギー 80 kcal・塩分 0.4 g）

【材料】4人分

芽ひじき（乾） 7g/ さつまいも 100g/ 小松菜 35g/ にんじん 20g/

だし 100cc/ 砂糖小さじ 1 と 1/2/ 酒小さじ 2/ しょうゆ小さじ 1 強/ 塩少々（2本指でつまむ）

【作り方】

- ①ひじきはたっぷりの水に30分間浸して戻し、ざるにあげる。流水で洗って水けを切り鍋に入れる。
- ②さつまいもは皮つきのまま1cm角、3cm長さの拍子木形に切り、水にさらして水気をきる。人参は拍子切り、小松菜は3cm長さに切る。
- ③1にAを加えて強火にかけ、煮立ったらさつまいも、にんじんを入れ弱火にして15分ほど煮る。
- ④小松菜を入れ、さっと煮る。



りんごのソテー

（1人分：エネルギー 34kcal・塩分 0 g）

【材料】4人分

りんご 1/2 個 / バター 5g/ シナモン適宜 / 砂糖小さじ 1

【作り方】

- ①りんごは皮をむかずに4等分し、1cm幅に切る。
- ②フライパンにバターを溶かしてりんごを入れ、両面をこんがりと焼く。
- ③シナモンと砂糖を混ぜたものをかけ、カラメル状にとけたら完成





さわやか体操教室

問 保健福祉課 健康増進係（内線 2202）

簡単な体操を行います。どの年代の方でも楽しくさわやかにできますので、体力低下の防止にぜひご参加ください。

■日時 5月10日(月)

第1部：午前9時～10時（定員20名）

第2部：午前10時30分～11時（定員20名）

■場所 川俣町体育館サブアリーナ

※会場を変更して行います。健康チェックは行いません。

■持参する物 屋内運動靴、水分補給用の水・お茶

■講師 快フィットネス研究所

健康運動実践指導者 安田涼子先生

※体操教室は予約制です。

※次回は6月7日(月)の開催です。

経済センサスにご協力ください

問 企画財政課 企画調整係（内線 1205）

令和3年経済センサス活動調査を、6月1日を基準日として実施します。

この調査は、事業所及び企業の経済活動の状態を明らかにし、産業政策、企業政策など地方公共団体の行政施策のための基礎資料となる重要な調査ですので、必ずご回答をお願いします。

■調査対象 町内すべての事業所

■調査方法 5月中旬から6月中旬にかけて調査員が訪問し、調査票の配布を行います。

コロナ対策として、可能な限りインターネットや郵送による非接触による回答にご協力をお願いいたします。

なお、6月8日までに回答の確認が取れなかった場合、再訪問いたしますので、お早目にご回答いただけますよう、ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。



HAPPY LIFE 8020 INFORMATION っぴいライフ 8020のお知らせ ～充実した生活は健康な歯から～

食事をおいしく食べる、日常会話を楽しむなど、歯やお口の健康はとても大切です。そのためには、80歳で20本以上の歯があることが理想です。福島県と福島県歯科医師会では、機能している歯が20本以上ある80歳以上の方を表彰します。

■対象者

- ①福島県に住民票がある方 / ②今年度80歳以上の方 / ③十分機能している歯が20本以上ある方

※すでに「歯っぴいらいふ8020」認定証をお持ちの方は除きます。

■募集期間 6月1日(火)から

■応募方法 かかりつけの歯科医院に申し出て、口腔健診を受けてください。(健診料は無料です)

■認定証の交付 所定の要件を満たした方に認定証が交付・郵送されます。

男性限定のナイスミドル体操教室

問 保健福祉課 健康増進係（内線 2202）

筋力の維持・向上を目的とした男性向けの体操です。体力アップのために是非ご参加ください。

■日時 5月11日(火)

午前10時～11時30分

■場所 川俣町体育館サブアリーナ

■持参する物 屋内運動靴、水分補給用の水・お茶
※会場を変更して行います。

■講師 ハ子メディカルフィットネスクラブ
健康運動指導士

※次回は6月4日(金)の開催です。

和気あいあい会のお知らせ

問 保健福祉課 健康増進係（内線 2202）

主に後期高齢者（75歳以上）の方を対象として、いつまでも生活に必要な動きがスムーズにできるように簡単な体操を行っています。

動きやすい服装でおいでください。

■日程 5月13日(木) 快フィットネス研究所

健康運動指導士 吉井雅彦先生

5月27日(木) 運動推進員、保健師

■時間 午前10時～11時

■場所 役場本庁舎3階 大会議室

※初回参加時には会場で「参加申込書」をご記入いただきます。

令和3年度の「住民けんしん」について

問 保健福祉課 健康増進係（内線 2202）

今回の広報と一緒に、「住民けんしん」ハンドブック（保存版）を配布しました。

今年度1年間の日程等が記載されておりますので各世帯でご利用ください。

