寒さが身にしみる季節となりました。日頃から体調管理に気をつけているかと思いますが、特に『風邪』に関しては、しっかりと予防対策をしていても、ちょっとした油断から体調を崩してしまうことがあります。
手洗いやうがいをするだけでなく、食生活の面からも風邪予防を行いましょう。

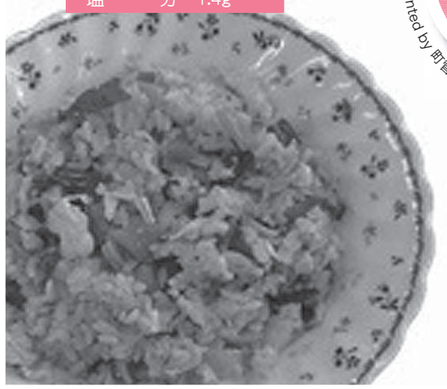
健康レシピ

Presented by 町管理栄養士

第5回 まだまだ油断できない風邪

ししゃも入りチャーハン

栄養成分（１人分）
エネルギー　380Kcal
塩　　分　1.4g



みぞれ汁

栄養成分（１人分）
エネルギー　36Kcal
塩　　分　0.9g

ししゃも入りチャーハン（材料/４人分）

材料		４人分
	ししゃも	８尾
	長ネギ	240 g
	たまご	２個
	サラダ油	大１小１
	ごま油	小さじ２
	ごはん	２合
A	塩	小さじ1/3
A	しょうゆ	小さじ２
A	こしょう	少々

①ししゃもは頭を取り除き、一口大のぶつ切りにする。ねぎは縦半分に切り、１㎝幅に切る。
②たまごはわりほぐし、フライパンにサラダ油の分量の半分を熱して、卵を流しいれ、いり卵を作って取り出す。
③フライパンに残りのサラダ油とごま油を熱して、ししゃもを炒め、ねぎを加えて軽く炒める。ごはんといり卵を加えて炒め合わせ、Aで調味する。

みぞれ汁（材料/４人分）

材料	４人分
絹ごし豆腐	1/2丁
大根	200 g
あさつき	20g
だし汁	520 cc
塩	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ2/3
片栗粉	小さじ1強
水	小さじ１
しょうが	４ g

①豆腐は角切りにする。
②大根はすりおろし、水気を軽く切る。
③鍋にだし汁を入れて温め、しょうゆで調味し、①を入れる。②を入れ、煮立ってきたら水溶き片栗粉でとろみをつける。
④あさつきは小口切り、しょうがはすりおろし、③を器に盛ったあと、一緒に添える。

●風邪予防に良いとされる食材

・体を温める食材
ねぎ、にんにく、生姜など

・エネルギーとなる食材
ごはん、麺類、いも類など

・新陳代謝を高める食材
魚介類、卵、肉類、大豆製品、乳製品など

・免疫力を高める食材
緑黄色野菜、果物類など

【問合せ先】健康増進課
☎029－240－7134（直通）

「ウォーキング教室」開催のご案内

健康増進課と茨城町ウォーキングの会では、**幅広い年齢の方に楽しんで、効果的なウォーキングを実践していただけるよう、「ウォーキング教室」を開催します。**
ウォーキングは、いつでも・どこでも・手軽に実施できる運動です。皆さんのご参加、お待ちしております！

【日　　程】平成29年２月26日(日)午前9時～正午(受付:午前8時30分～)
【会　　場】旧　広浦小学校体育館　(住所:茨城町下石崎1859)
【参加方法】当日、会場にお集まりください。※荒天中止
【参加費用】1人あたり30円(傷害保険代)
＊町ウォーキングの会会員は無料です。
【内　　容】・「ウォーキング基礎知識・実技」
・「からだチェック」血圧・体重・体脂肪・血管年齢測定・体調チェック
【持参する物】飲料水、タオル、屋内用運動靴、防寒着　等

【問合せ先】健康増進課　☎ 029－240－7134（直通）

食でいきいき！ 健康料理教室

「元気で長生き」をするためには、いろいろな食品をまんべんなく食べることです。
また、料理をすることは脳が刺激され、認知症予防に効果的と言われています。教室は食生活改善推進員と共に実施します。男女問わず、料理の経験がある方もない方も、お気軽にご参加ください。おひとりでの参加もお待ちしております。
教室でお友達作りをしましょう。

日　時：平成29年3月10日（金）
午前9時30分～正午終了予定
（午前9時15分～受付）
場　所：ゆうゆう館２階　栄養指導室
参加費：200円（材料費）
対　象：65歳以上の方（定員20名）
※定員になり次第、締め切らせていただきます。
持参するもの：エプロン、三角巾、米１合
申込み方法：２月１日(水)から受付けます。
健康増進課　もしくは窓口にてお申し込みください。
【問合せ先】　健康増進課　☎029－240－7134（直通）

茨城町マスコットキャラクター「ひぬ丸くん」ぬいぐるみの販売を始めました!!

販売場所：茨城町商工会（茨城町奥谷33－1）
午前８時30分～午後５時15分
（土、日、祝祭日は除く）
販売価格：１体　2,500円（税込）
サ イ ズ：座高　25cm程度
【問合せ先】　茨城町商工会事務局
☎029－292－5979

✂切り取り線（※詳細については15ページをご覧ください）

お手数ですが
52円切手を
貼ってください

POST CARD
3 1 1 - 3 1 9 2

茨城県東茨城郡茨城町小堤１０８０
茨城町役場　秘書広聴課　行

＜山折り＞

茨城町の広報紙への「あなたの声」をお聞かせください。
（☑を入れてください）

●年齢
□20歳未満　□20歳代　□30歳代　□40歳代
□50歳代　　□60歳代　□70歳以上

●性別
□男　・　□女

問１　広報いばらきを読んでいますか。
□毎回読んでいる　□ときどき読んでいる（→ 問1-1 へ）
問1-1　よく読むコーナーはどれですか。（複数回答可）
□すべて　□特集（2ページ）　□文芸
□タウンニュース　□里山に育む生きものたち
□健康レシピ　□すこやかニュース
□子育て支援センター　□情報ひろば
□その他（　　）
□ほとんど読まない（→ 問1-2 へ）
問1-2　その理由をお聞かせください。

問２　内容に満足していますか。
□満足　□ほぼ満足　□やや不満　□不満

問３　どのように改善するとより分かりやすく、読まれる広報紙になると思いますか。
□ロカラーページを増やす　□横書きにする
□写真・イラスト・図表などを増やす
□見出しを大きくする　□その他（　　）

問４　広報いばらきの感想、取り上げて欲しい特集記事や、広報いばらきの入手方法などをお書きください。