

暑い夏が始まり、そうめんなど、冷たくさっぱりとした炭水化物だけのメニューになり、栄養が偏りがちです。偏った食事は夏バテを悪化させてしまう原因になってしまいます。今回は、暑い日乗り切るための「夏バテ予防レシピ」をご紹介します。

健康 レシピ

Presented by 町管理栄養士

豚肉とたっぷり野菜蒸し



お豆腐クリームで ティラミス風



「夏バテ予防」

豚肉とたっぷり野菜蒸し

＊めんつゆとも相性バッチリ。ぜひそうめんと一緒に！＊

【材料】4人分

豚ロース薄切り肉	320g
もやし	200g
じゃがいも	100g
かぼちゃ	80g
たまねぎ	80g
水菜	80g
にんじん	40g
ぶなしめじ	80g
かつおだし汁	200cc
酒	60g

【つけ汁】

ポン酢しょうゆ
(またはめんつゆ) 120g

栄養成分(1人分)	
エネルギー	239Kcal
塩分	2.0g

◎夏バテ対策のポイントは、「バランスの良い食事」です！

- ✓不足しやすいタンパク質やビタミン、ミネラルは意識して摂るようにしましょう。
- ⇒タンパク質：ビタミンB群が多く含まれている、豚肉、レバー、まぐろ、かつお、うなぎがオススメです！
- ⇒ビタミン・ミネラル：トマト、かぼちゃ、ピーマンなど、旬の緑黄色野菜を取り入れましょう。
- ✓香味野菜やスパイスを活用することで、食欲増進につながります。

〈作り方〉

- ① 豚肉は6cmの長さに切る。じゃがいもはよく洗い、皮つきのまま小さめの一口大に切る。かぼちゃもよく洗い皮つきのまま、厚さ1cmに切り、長さを2等分に切る。玉ねぎは厚さ1cmのくし型に切る。水菜は長さ5cmに切る。にんじんは長さ4cm、厚さ0.3cmの拍子切りにする。もやしは水気を切っておく。しめじは石づきを切り落とし、小房に分ける。
- ② 鍋の真ん中にもやしをこんもりと入れ、じゃがいも、にんじんを加え、野菜を覆うように豚肉を並べ入れる。続いて、かぼちゃ、玉ねぎ、しめじを上のにのせる(火が通りづらいじゃがいもを外側に近い場所に入れ、煮やすい野菜を上のにのせる)。
- ③ だし汁と酒をまわし入れ、蓋をして強めの中火で煮る。煮立ってきたら火を弱め、野菜(特にじゃがいも)に火が通るまで煮る。
- ④ お皿に盛り、水菜を真ん中にこんもりと盛り付ける。
- ⑤ 器につけ汁を入れ、お好みでかつおぶしや七味、みょうがなどを加える。

お豆腐クリームでティラミス風

＊大豆製品もビタミンB群が豊富です。夏の冷たいデザートに、お豆腐はいかがですか＊

【材料】4人分

豆腐(絹)	300g
砂糖	20g
バナナ	120g
ココアパウダー	16g

栄養成分(1人分)	
エネルギー	98Kcal
塩分	0g

〈作り方〉

- ～下準備～
・豆腐を水切りしておく。
- ① 豆腐クリームを作る。ミキサーに軽く水切りした豆腐、砂糖、バナナを入れ、なめらかになるまで攪拌する。
 - ② ①の豆腐クリームを器に入れ、冷蔵庫で1時間ほど冷やす。
 - ③ 食べる直前に、②にココアパウダーを茶こしでふるって全体に薄くかける。

【問合せ先】健康増進課 ☎029-240-7134 (直通)

子宮頸がん・乳がん・骨粗しょう症・大腸がん・胃がん検診を実施します！

検診内容及び個人負担金等

検診名	検査項目	対象者	自己負担金
子宮頸がん	子宮頸部の細胞診検査	20歳以上の女性	500円
乳がん	超音波検査	30～65歳の女性	500円
	マンモグラフィ2方向(2年に1回)	40歳～49歳の女性	1000円
骨粗しょう症	マンモグラフィ1方向(2年に1回)	50歳以上の女性	500円
大腸がん	足のほかとの超音波検査	40歳以上の女性	500円
胃がん	便潜血反応検査(2日採便法)	40歳以上の男女	300円
	バリウムによる胃腸レントゲン検査	40歳以上の男女	800円

年齢は平成30年3月31日現在

検診日程

〈子宮頸がん・乳がん・骨粗しょう症・大腸がん検診〉

検診日	受付時間
9月14日(木)	午前9時から9時45分まで
9月15日(金)	午後0時30分から1時15分まで
9月27日(水)	午後0時30分から1時15分まで
9月28日(木)	午前10時から10時30分まで 午後0時30分から1時15分まで
10月1日(日)	※子宮頸がん検診は午後のみ実施
10月2日(月)	午前9時から9時45分まで

※骨粗しょう症、大腸がん検診のみの方は、受付時間が異なります。

〈胃がん・大腸がん検診〉

検診日	受付時間
10月4日(水)	午前7時から11時まで (30分ごとの予約制)

※腹部超音波検診も同時に実施します。ただし、受診は2年に1度になります。
※大腸がん検診については、上記日程以外でも容器配布及び回収の日程を設けています。また、一般的な健康診査の日程においても健診会場で回収します。ご希望の方は健康増進課へお問い合わせください。

検診会場 茨城町総合福祉センター「ゆうゆう館」内

申込期間 7月10日(月)から8月18日(金)まで

申込方法 健康増進課 窓口または電話でお申し込みください。

※申込み者には後日、問診票を郵送します。また、各日定員になり次第、締め切ります。

【申込み・問合せ先】健康増進課 ☎029-240-7134(直通)

申請にはマイナンバーの記載が必要となります。申請に来た方の身元を確認できる書類(運転免許証、介護保険証など)を持参してください。

【申請・問合せ先】長寿福祉課
☎029(291)8407(直通)

- ①世帯の構成員が2人以上であること。
- ②介護保険施設に入所(ショートステイ利用含む)し、食費・居住費の負担を行っていること。
- ③世帯の年間収入から施設の利用負担の見込額を除いた額が80万円以下となること。
- ④世帯の現金・預貯金等(有価証券、債券等も含む)の額が、450万円以下であること。
- ⑤世帯がその居住の用に供する家屋その他日常生活に必要な資産以外に利用し得る資産を所有していないこと。
- ⑥介護保険料を滞納していないこと。

【減額対象者の要件と自己負担の1日の限度額】

世帯の所得状況	居住費					食費
	ユニット型個室	ユニット型準個室	従来型個室	従来型個室(特養・短期生活)	多床室	
生活保護の受給者等	820円	490円	490円	320円	0円	300円
住民税非課税世帯で、本人の課税・非課税年金※1収入額と合計所得金額の合計が80万円以下、預貯金等が単身1000万円、夫婦で2000万円以下の方。	820円	490円	490円	420円	370円	390円
住民税非課税世帯で、本人の課税・非課税年金※1収入額と合計所得金額の合計が80万円を超え、預貯金等が単身1000万円、夫婦で2000万円以下の方。	1,310円	1,310円	1,310円	820円	370円	650円

※1 非課税年金(遺族年金・障害年金等)についても収入として算定することになります。
※ 対象者の要件に該当しない方でも、世帯全員の収入や保有資産、預貯金の額等によっては該当になる場合があります。詳しくは、長寿福祉課までお問い合わせください。



サマージャンボ7億円

(1等5億円・前後賞各1億円合わせて)

サマージャンボミニ

(1等1億円)

サマージャンボプチ

(1等100万円)

この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。

7月18日(火)
3種類同時発売!
発売期間 7/18(火)～8/10(金)
各1枚 300円

公益財団法人茨城県市町村振興協会