

野菜摂取量を測定してみませんか？

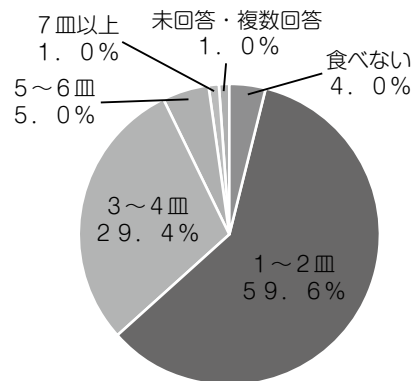
厚生労働省は、生活習慣病などを予防し健康な生活を維持するため、野菜類を1日350g以上摂ることを目標の一つに掲げていますが、令和5年に20～74歳の町民の方を対象に実施した「町民の健康に関する調査」の結果から、どの年代も野菜が不足していることがわかりました。

日頃の食事でどれくらいの野菜が摂れているか、気になりませんか？

保健センターでは11月までの期間限定で、推定野菜摂取量が簡単に測定できる『ベジチェック』を設置しました。

この機会にぜひ測定してみませんか？

・野菜のおかずを小皿に換算すると1日にどのくらい食べますか？



令和5年「町民の健康に関する調査」より



- ・7月と10月の健診の会場でも測定できます。
 - ・保健事業で機械を使用していることがあるため、来所時使用できないこともあります。
 - ・医療機器ではないため測定結果は、あくまでも目安となります。
- 「ベジチェック」は、手のひらを30秒ほどセンサーにかざすだけで、簡単に測定できます！

“かんたん・おいしく” 野菜を食べましょう

1日分の野菜が摂れる『サラダ丼』をご紹介します。

栄養たっぷりのおいしい野菜を食べて、健康維持にお役立てください！



材料（1人分）と準備

A	にんじん	1／4本（30g）千切り	C 卵	1個
	ピーマン	1個（30g）細切り		
	サヤインゲン	3本（30g）斜め切り		
	ブロッコリー	2かけ（30g）半分に切る	しらす干し	大さじ1
	レタス	2枚（60g）手でちぎる	かつお節	5g
	たまねぎ	1／4個（50g）薄切り	D さけるチーズ	1本
	もやし	1／4袋（50g）	ごま油	小さじ1
			白いりごま	小さじ1／2
B	大根	2cm（80g）皮つきのままおろす	ごはん	適量
	大葉	5枚（5g）手でちぎる		

※だし醤油

（作りやすい分量）

- ・しょうゆ 150cc
- ・みりん 100cc
- ・かつお節 20g

（作り方）

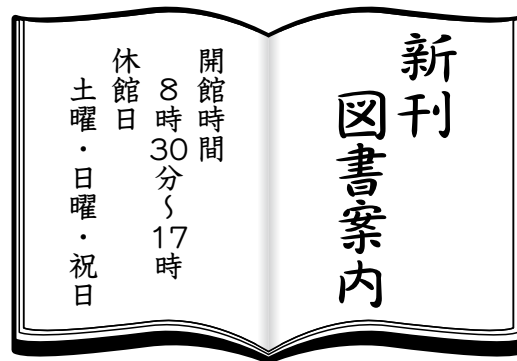
しょうゆとみりんを鍋に入れて煮立たせる。かつお節を加えて2分加熱し、ザルでこす。

作り方

- ①Cの卵は小鉢に割り、卵がかぶるくらいの水を入れ、黄身の真ん中に竹串などで1ヶ所穴を開け、600Wで50秒レンジで加熱し、温泉卵をつくる。
- ②Aを皿に盛り、軽くラップをかけて600W2分30秒レンジで加熱する。
- ③器にごはんを盛り、②とBとDと最後に①のをせ、だし醤油大さじ1をかけてできあがり♪

夏の暑さが厳しい季節となりました。みなさんいかがお過ごしでしょうか？

農村センター内図書室では、子どもたちに人気の『パンダのおさじ』や『大ピンチずかん』の新刊を入荷しました。また、図書室前掲示板に第173回芥川賞・直木賞候補作の一覧を掲示しました。候補作は入荷次第、速やかに貸出しできるように準備いたします。多くの方のご利用をお待ちしております。

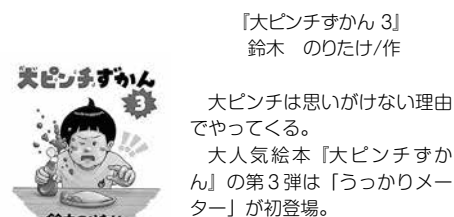


一般書 12冊

パンダのおさじとせっけんパンダ	柴田 ケイコ	ポプラ社
大ピンチずかん 3	鈴木 のりたけ	小学館
少年とクスノキ	東野 圭吾	実業之日本社
徳間アニメ絵本40 君たちはどう生きるか	宮崎 駿	徳間書店
ピピピピトピーチボーイ	ガタロー☆マン	誠文堂新光社
あおいよのゆめ	ガブリエーレ・クリーム	ワールドライブラリー
いちごりら	かねこ まき	ポプラ社
オニハハ	田中 ひろこ	ニコモ
やなせたかし物語	やなせスタジオ	フレーベル館
小石 ゲートにとざされた町のユダヤ人	インガ・ダギレ	汐文社
わすれないヒロシマ・ナガサキ 1 原爆はなぜ落とされた	安斎 育郎	新日本出版社
見たい、知りたい世界の学校	二宮 皓	学事出版

一般書 13冊 (リクエスト本含む)

ちいかわ 1〜7巻	ナガノ	講談社
フリーランス農家という働き方 おためし農業のすすめ	小葉松 真里	太郎次郎社エディタス
大人も子供も楽しい！工場見学＆社会科見学	——	コスミック出版
笑う森	荻原 浩	新潮社
偽医者がいる村	藤ノ木 優	KADOKAWA
北国の暮らし 今を豊かに生きる家しごと庭しごと	Kuro	KADOKAWA
ちいさい世界づくり 身近なものでできる ジオラマとドールハウス	Hanabira工房	ワニブックス



📖 次回は一般書を中心にをご紹介します！

だれでも食堂のご案内

浦臼の野菜をできるだけ使用して月に1回町民が開く、町民のための食堂です。
混雑をさけるため、予約制での開催といたしますので、事前にお申し込みをお願いします。
たくさんの方のご来場をお待ちしております。

日 時：7月19日(土)

11時30分～13時30分

※11時30分から30分ごとの時間予約制です。申 込 先：電話 090-2811-8196

開催場所：ふれあいの家(中央団地敷地内)

メニュー：マーボーなす丼・サラダ

料 金：大人200円 18歳以下無料

代表 鎌田 眞美

※会場が使用できない場合は中止となります。