

脂質を控えて健康になろう！



「脂質異常症」とは血液中のLDLコレステロール（悪玉コレステロール）や中性脂肪が多すぎる状態、またはHDLコレステロール（善玉コレステロール）が少なすぎる状態のことをいいます。保健センターで毎年行われている健診の結果でも若者健診からすべての年代においてLDLコレステロールが高い傾向にあります。LDLコレステロールが高い状態をそのままにしておくと動脈硬化が進み脳梗塞や心筋梗塞などを引き起こします。健診結果で値が高かった方はかかりつけ医に相談しましょう。

「脂質異常症」を予防、改善するためには運動、節酒、食事の見直しが必要です。

- ・食べすぎない
- ・肉の脂身や鶏肉の皮、バターなどの固まった脂や脂肪分を多く含むスナック菓子やアイスを抑える
- ・アルコールは適量を心がける
- ・血流を改善したりコレステロールを下げる働きのある青魚や大豆製品を積極的にとる
- ・コレステロールの吸収を抑える野菜、海藻、キノコ類等に含まれる食物繊維を毎日の食卓に取り入れる

以上のことが大切になります。

今回は忙しい夏に簡単に作れる具がたっぷりそうめんをご紹介します。

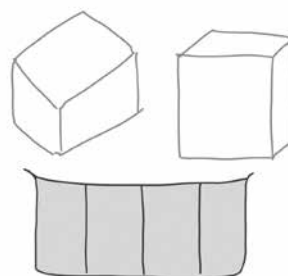
カン で カン サバ缶 de 簡単ごちそうめん

材料2人分

そうめん	200g（4束）
サバ味噌煮缶	1缶
絹豆腐	1丁
きゅうり	1本
大葉	10枚
大根	200g
ミニトマト	適量
オクラ	4本
ネギ	10センチ
a	（白いりゴマ 小さじ1 めんつゆ+水 カップ1 おろし生姜 適量）

作り方

- ①豆腐は8等分する。きゅうりと大葉は千切りにし、大根はおろして水気を切る。
オクラは塩でこすり洗いしてからさっと茹でて水にとり、小口切りにする。ネギも小口切りにする。
- ②そうめんは袋の表示通り茹でて水でしめる。
- ③器にそうめんと①、ほぐしたサバ味噌煮をのせ、ミニトマトを添える。
- ④aをかけていただく。





今月の

粗大ごみ収集日

は

7月21日(火)

です。

7月14日(火)までに申し込みをされた方の戸別(訪問)収集日です。

※8月の収集日は8月18日(火)です。申込締切日は8月10日(月)です。



短歌

浦臼短歌会

紅白の旗ひらめく校庭に
孫の成長眩しく見ゆる

井川 恵美子

「チュンチュン」と雀の声に癒やされつ
庭の草とり一時間まで

井下 隼子

夏迎へ花の名前は判らねど 狭庭
の花は次つぎと咲き

藤岡 恭萬

好きな事好きな時間に好きなだけ
できる倅せ感謝せし日々

森 一喜

見送りし駅のホームは悲しけれ
千葉へと帰る吾娘との別れ

森 小夜子

お誕生おめでとうございます

草 苺 郁 斗 くん 良 太さん 5月18日
友 紀さん 浦臼第3の2

おくやみ申し上げます

三 宮 トミ子 さん 78歳 5月12日 晩生内第3
菅 根 和 子 さん 96歳 5月22日 浦臼第7
渡 邊 一 男 さん 95歳 5月25日 鶴沼第1

ご厚志ありがとうございます

〇社会福祉協議会へ
故人の生前のお礼として
三 宮 一 夫さん 晩生内第3
(故 三 宮 トミ子さん) 5万円
渡 邊 博 子さん 鶴沼第1
(故 渡 邊 一 男さん) 3万円

編集後記

4月から総務課企画係に配置になりました宮本麻鈴(みやもと まりん)と申します。広報の取材で皆様の写真を撮らせていただきますので、ご協力のほどよろしくお願いいたします。暑い日が多くなってきましたね。気づかないうちに脱水になることもありますので、こまめな休息と水分補給を心がけください。(宮本)

有料広告

あなたの
悩みに
コたエを
出します

面談 完全無料
電話 相談予約
ダイヤル **0125-22-8373**
平日 10:00~16:00(12:00~13:00を除く)

気軽に
電話で相談 **011-281-8686** 1回15分
相談無料

※掲載の時間や相談方法等は予告なく変更する場合がございます。

札幌弁護士会 中空知法律相談センター

最終処分場放流水水質検査結果(5月分)

項目 採取日	水素イオン 濃度 〔pH〕	浮遊物質 量 〔SS〕	生物化学的 酸素要求量 〔BOD〕	化学的 酸素要求量 〔COD-Mn〕	全窒素 〔T-N〕
5月7日(木)	7.6	2	0.5	3.0	1.0
基準値	5.8~8.6	10以下	20以下	90以下	120以下

自動車運転免許更新時講習会

優良運転手のみが受講できる講習会で、ご自宅に「運転免許証更新連絡書」が届きますので、滝川警察署砂川警察庁舎等で更新の手続き(申請等)を済ませ、「優良講習」対象者に該当するかどうか確認の上、受講してください。

更新手続きは、誕生日の前後合わせて2ヶ月の間に行ってください。

と き 7月16日(木)・18時から
ところ 奈井江町文化ホール(JR奈井江駅前)

はい!こちら119番



その他の出動	救助出動	救急出動	警 戒	火災出動	区 分	
					期 間	
2 (5)	0 (0)	8 (27)	0 (0)	0 (1)	5月1日 ↓ 5月31日	5月分
9 (18)	0 (0)	26 (121)	1 (4)	1 (1)	1月1日 ↓ 5月31日	累 計

浦臼町内の出動状況()内は奈井江・浦臼支署全出動状況

ひとのうごも

男 747人(-2人) 女 777人(-2人)
計 1,524人(-4人) 世帯数 770戸(+2戸)
()内は前月との比 ■5月末現在