

脂質異常症予防のポイント～栄養士考案レシピ～

夏本番を迎えました。汗をかいた後の冷たい炭酸飲料、甘いコーヒー、アイス、仕事終わりの焼肉、アルコール。美味しいものがたくさんあります。気が付いたら飲み過ぎ、食べ過ぎということも多いのではないのでしょうか。浦臼町では、特定健診を受けた方のうち、約4割の方が「脂質異常症」の治療を行っています。「脂質異常症」は食べ過ぎや過度な飲酒などが原因である生活習慣病のひとつです。治療をしている方もしていない方も、生活習慣の改善により発症や重症化を予防することができます。

～脂質異常症を予防するための食事のポイント～

- よく噛んで腹八分目を心がけることで、食べ過ぎを予防
- チョコレートなどの甘い物、脂肪分を多く含むスナック菓子やアイスを控える
- アルコールは適量を守る
- 脂肪の摂り方をひと工夫する
(例)・バターを植物油(サラダ油やオリーブオイル)に代える
 - ・肉の脂身は切り落とす、豚バラ肉はモモ肉に代える
 - ・鶏モモ肉は皮なしのムネ肉に代える
 - ・調理法は油で揚げるよりも焼く、茹でる、蒸す、レンジで加熱する
 - ・焼肉は鉄板ではなく網焼きにして余分な脂を落とす



今回は、暑い夏にピッタリ、レンジで簡単にできる『蒸し鶏のネギソースかけ』を紹介します。
蒸し鶏(2～3人前)

材料：皮をはずした鶏ムネ肉1枚(200g)、塩小さじ1/2、酒大さじ2、水大さじ2
作り方：鶏ムネ肉に塩をすり込み耐熱容器に入れ、酒、水を振りかけ、軽くラップをして600wのレンジで2分加熱。新しいラップに付け替え、そのまま余熱で30分蒸してから細く裂く。
※鶏ムネ肉の代わりにしゃぶしゃぶ用の豚肉でも美味しいです。(余熱で蒸す必要はありません)

ネギソース

材料：ネギ1/2本、a(酒大さじ1、醤油大さじ1、ゴマ油大さじ1、酢大さじ1、砂糖小さじ1/2)
作り方：aを容器に入れてよく混ぜ、みじん切りのネギを加える。
蒸し鶏にネギソースをかける。
※トマト、きゅうり、大葉、大根おろしなどを添えると彩りも良くなります。

ネギソースの活用方法

- *大皿にキャベツ、レタス、ピーマン等のお好みの野菜にシイタケ、ワカメ、しらすのをせラップをしてレンジで3分加熱したものにかける。
- *トマトのへたをくりぬき深く十字に切れ目を入れ、耐熱容器に入れラップをしてレンジで2分加熱したものにかける。
- *冷奴にも合います。
- *ネギソースに梅干しやタカノツメ、大葉を入れて味を変えても美味しいです。

暑い夏を乗り切るためには、『しっかり食べること』が大切です。普段の食事にちょっとした工夫をすることで、脂質を抑えることができます。ぜひ試してみてください。

お問い合わせ 福祉課保健指導係(保健センター) 電話：69-2100

有料広告

ほくもんフリーローン『まねき猫』

ご融資金利 年5.0%、年7.0%、年9.0%、年14.0%
(固定金利・保証料含む) (平成27年4月1日現在)

※ご融資金利は保証会社の審査のうえで決定させていただきます。
※さらにお取引内容によって上記金利より年0.20%優遇いたします。

・ご融資額 500万円以内 ・ご利用期間 10年以内

※融資条件を変更する場合は、手数料がかかる場合があります。
※保証会社の審査によって、ご希望に添えない場合があります。
※詳しくは当金庫本支店窓口にお問い合わせください。

他金融機関、クレジット、消費者金融で

ご利用中のローンの借換もOK

ふれあいを大切にする
北門信用金庫

<http://www.shinkin.co.jp/hokumon/>

北門信用金庫 浦臼支店 TEL 68-2011



今月の

粗大ごみ収集日

は 7月18日(火)

です。

7月18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15日(火)です。
申込締切日は8月8日(火)です。

短歌

浦白短歌会

若人の心の短歌を詠むたびに
吾が青春に想いを馳せる

井川 恵美子

靴下を友に習いて編み上げし
幼き頃の母の温もり

井下 隼子

一升餅背負いて歩く誕生日
スマホで届く ひ孫の写真

藤岡 恭萬

鉢植のミニトマト苗 日毎伸び
二粒の実を早もつれたり

本間 マキ子

頂きしアスパラゆでる厨には
食欲そそるほのかな匂い

森 一喜

幼き日祖父のみやげの和人形
優し眼で吾の守護神

森 小夜子



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ヶ月間の間に行ってください。

とき 7月20日(木)・午後6時から
ところ 奈井江町文化ホール(JR奈井江駅前)

最終処分場放流水水質検査結果(5月分)

項目	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)
採取日					
5月11日(木)	7.8	1未満	1.0	3.9	1.3
基準値	5.8~8.6	10以下	20以下	90以下	120以下

お誕生おめでとうございます

五十嵐 榎ちゃん 景さん 5月26日
里菜さん 浦白第2

石塚 愛菜ちゃん 諒さん 6月19日
千秋さん 浦白第3の2

ご厚志ありがとうございます 社会福祉協議会へ

社会福祉事業へ
匿名 1万円
匿名 1万5千円

故人の生前のお礼として

中川 美代子さん 浦白第2
(故 中川 公王さん) 5万円

ひとのうごき

男 776人 (0人)
女 840人 (-1人)
計 1,616人 (-1人)
世帯数 781戸 (-1戸)

()内は前月との比 ■5月末現在



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	累計
0 (2)	0 (0)	7 (32)	1 (4)	0 (0)	5月1日 ↓ 5月31日	4月分
0 (6)	0 (4)	37 (178)	1 (8)	0 (1)	1月1日 ↓ 5月31日	累計

浦白町内の出動状況 ()内は奈井江・浦白支署全出動状況

編集後記

先日、小学校となかよしこども園の運動会の取材に行きました。一生懸命な姿をカメラに納めようとすずぎで、子どもたちと同じ位グラウンドを駆け回っていました。我が子を撮影していた保護者のカメラには所々で私が写っているかもしれないのでこの場をお借りして謝りたいと思います。

さて話はかわりますが、夏本番の時期が遂にやってきましたね。お祭り、BBQ、キャンプなどイベントや行事がたくさんあるので楽しみにしている人が多いのではないのでしょうか。しかし、私みたいにもものすごく汗かきの人にとっては辛いシーズンの到来です、、、怪我や事故、特に熱中症には十分気をつけて楽しい夏をお過ごしください。(稲部)