

ヘルシークッキング⑦



さっぱり味の南蛮漬け

とってもヘルシーな
ヨーグルト漬け

保健の窓⑩

□糖尿病と上手につきあうために
近ごろ、糖尿病の人が増えていま
す。糖尿病で治療中の人は全国で約20
万人で、10年前の約2倍といわれてい
ます。

糖尿病は、すい臓から分泌されるイン
シュリンが不足することによって、
血液中のブドウ糖が増え過ぎ(血糖値
増加)、尿の中まで糖が出てしまう病
気です。

糖尿病の怖いところは、さまざま
な合併症が引き起こされることです。
これを防ぐには、血糖値が高くなら
ないように、医師の指導のもとで自
分に合った食事と適度の運動を続け
ること、つまり日ごろの自己管理が
非常に大切になってきます。

市では、糖尿病を早く見つけるた
めに、市民健診の血液検査の項目に
「血糖値」を加えました。また、初め
て糖尿病といわれた人のために糖尿
病教室も年一回開催しています。自
分の健康管理に役立ててください。

◇問い合わせ 保健課保健係 (内線
131・133・134) へ。

今回は、コレステロール値を下げる
働きのあるイコサペンタンエン酸や
カルシウムの豊富なイワシを使った夏
向きの料理を2品(紹介)します。

①作り方

①3枚におろしたイワシに下味(南
蛮漬けなら酒としょうが汁、ヨーグ
ルト漬けなら塩とコショウが良いで
す)をつけ、水気をふき取り、片栗
粉をつけて油でカラリと揚げる。
②野菜は全部千切りにする。

③南蛮漬けは、④(材料表参照)を
合わせて混ぜておき、揚げたてのイ
ワシを漬け込む。ヨーグルト漬けは、
ヨーグルトにみりんを混ぜ、揚げた
てのイワシを漬け込む。

④⑤に野菜を加え、さっと混ぜる。
⑤つけ合わせの野菜とともに盛り付
ける。

※ヨーグルトは好みにより、昨大き
じ一杯かレモンの絞り汁を加えると
酸味が増します。

材料 (4人前)

イワシ	280g(大4尾)
片栗粉	少々
下味用調味料	少々
揚げ油	
■南蛮漬け	
長ねぎ	20g(10cm位)
にんじん	40g(小1/2本)
きゅうり	80g(小1本)
セロリ	20g(10cm位)
以下④	
酢	200cc
砂糖	大さじ3
しょうゆ	大さじ1と1/2
塩	少々
■ヨーグルト漬け	
ヨーグルト	160cc
みりん	50cc
玉ねぎ	40g(中1/4個)
◇つけ合わせ野菜	
レタス	20g(葉2枚)
トマト	30g(小1/3個)
ブロッコリー	30g(小房2個)

高脂血症教室
のお知らせ

□とき 10月1日(火)、11日
(金)、29日(火)、11月15日(金)
の4回1コース。時間は申込み
のときにお問い合わせください。

□対象 平成8年度市民健診お
よびドック健診などの結果、総
コレステロール値が250mg/dl
以上で60歳未満の人

□定員 30名

□受講費 13000円(検査料
および昼食食材料費)

□申込み 8月23日(金)までに、

保健課保健係(内線133)へ。

児童扶養手当などの
現況届をお忘れなく

児童扶養手当と特別児童扶養
手当の現況届が行われます。こ
の届を忘れますと、八月以降の
支給が受けられませんが、ご
注意ください。(次頁▶参照)

ひとり親家庭等
医療費助成

現在発行されている「ひとり
親家庭等医療費受給者証」の有
効期限は、九月三十日(月)ま
でとなっています。

十月以降もこの制度の適用を
受けるためには、更新申請をし
なければなりませんので、忘れ
ずに手続きをしてください。
なお、受給中の方には、あら
かじめ更新手続きに必要な用紙
を送付します。

カメラスケッチ

◇咲かそう!大輪のアサガオ

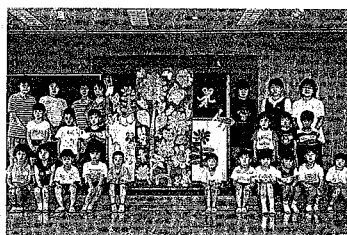
さきごろ、金
津小学校で5年
生の「お泊まり
会」が行われま
した。その中で
学校を花で飾ろ
うと、大輪のア
サガオの苗が親
子たちの手によ
って植えられま
した。

お盆ごろには、
大きいもので直
径25cmにもなる
花を咲かせてくれるそうです。



◇古切手でアート

第二幼稚園PT
A(ひまわり会)と
園児たち(すみれ
組18名)が古切手
を使った絵「ひま
わりと動物たち」
を作りました。こ
の絵は、今月4日



までNAC「ストリートフェスティバル」(会場:新潟市古
町モール内)の中で展示されます。

98-50006-50007-50008-50009-50010-50011-50012-50013-50014-50015-50016-50017-50018-50019-50020

□申請に必要なもの

①ひとり親家庭等医療費受給者
証交付(更新)申請書

②ひとり親家庭等認定調書

③平成8年度児童扶養手当用所
得証明書(平成8年1月2日以
降に転入された方のみ)

④戸籍謄本

⑤印鑑

⑥健康保険証

※児童扶養手当を受給してい
る方は、②③④は不要です

□受付期間 8月12日(月)~23
日(金)の午前8時30分~午後5
時

□受付場所 市役所2階の常設口

□問い合わせ 社会福祉事務所
児童福祉係(内線240)へ。

* * * *

◆我らの学び舎も20年◆

7月12日(金)、第三小学校で創立20周年記
念式典が行われ、多くの卒業生たちが駆けつけ、
ますますの発展を願っていました。



♥がんばれ萩小アストライア♥

荻川地区スポーツ少年団ミニバスケットボー
ル女子チームが県大会で優勝し、8月13日から
の東北大会に駒を進めました。



◆情熱あふれる若者もいるんだ♪

自作劇「家族の踏絵」を公演していた新津演劇
研究会。最終公演では、会場いっぱいの観客が若
者たちの熱い演技に拍手を送っていました。

— お買物、ご用命は市内で —

居酒屋開店 PM4:30
~10:00
1品 280円 均一
その他一品料理あります
ご予約なしで来店できる安い店

宴会料理
2,000円より

宴会の予算を安く安くあげたい方に!

本町2 日本料理 横浜亭 ☎22-2225

— お買物、ご用命は市内で —

'97 成人式振袖展示会(特典多数)
8月24日(土)~25日(日) 新津展示場
バック(振袖+ヘアメイク+着付+写真)10万円から
Bridal Salon 伝丸伝
新津店 本町一丁目 ☎(24)335500 新潟店 古町九番町 ☎025(228)5881

花に託して心を贈る
花キューベタ 全国どこにでもお届けします
小林生花店
新町1丁目 TEL 22-1080
22-5707(夜)

市では、骨粗しょう症健診と乳がん検診を9月下旬から11月に実施します。日程などくわしいことは、
8月15日号広報と一一緒に配布されるチラシをご覧ください。