

# 生活習慣病予防に活用できる献立を紹介します

町の健康づくり推進協議会健康づくり推進部会では、「生活習慣病予防のためのバランス食」について学んだ中から、家族の皆さんで食べてもらいたいメニューを選びました。

また、今回紹介した献立についての地区伝達講習会を、各地区ごとに開催します。

各地区の部員より講習会開催の案内がありますので、お問い合わせの上ご参加ください。

## ☆主食 人参ごはん — 6人分

米	3合	
酒	小さじ2	
塩	小さじ1	
人参	100g	おろす
塩コンブ	適宜	

### 作り方

1. 米をといで、30分以上水を吸わせる。酒・塩・人参を入れ、水かげんをみて炊く。
2. 炊いた後、塩コンブを混ぜる。

## ☆主菜 鶏肉の揚げ煮 — 6人分

鶏もも肉皮なし	300g	1人2個に切る
生姜(汁使用)	20g	
酒	大さじ1強	
小麦粉	適宜	
片栗粉	適宜	
揚げ油		
みりん	小さじ1	A
醤油	大さじ2	
砂糖	大さじ1	
酢	大さじ1	
水	大さじ2	
人参	60g	短冊切り
ししとう	18本	
茄子	180g	乱切り

### 作り方

1. 鶏もも肉に生姜汁と酒で下味を付ける。
2. 小麦粉・片栗粉を混ぜ、1にまぶす。  
※なるべく薄くまぶす。
3. 揚げ油を用意し、野菜から揚げる。
4. Aを煮立てて、パットに入れておく。  
2を揚げて浸ける
5. 3・4をきれいに盛り付ける。

## ☆副菜 ブロccoliのおろし合え — 6人分

ブロッコリー	180g	小房にわけ、茹でる。
大根	200g	おろした後、ザルにのせる
なめこ	60g	
薄口醤油	大さじ1	} 煮る、冷ます
酒	小さじ1	

### 作り方

全部混ぜて、出来上がり。

## ☆副菜 べろべろ — 8人分

出し汁	560cc	
粉寒天	1袋	
薄口醤油	大さじ1	
塩	小さじ4/5	
みりん	小さじ1	
卵	M2個	溶いておく
さやいんげん	1本	茹でて、斜め薄切り
甘えび	12本	} 酒蒸しをする・殻をむく
酒・塩	少々	
生姜汁	小さじ半分	

### 作り方

1. 冷ました出し汁と粉寒天をなべに入れ、火にかける。木べらで混ぜながら煮る。
- 2分以上沸騰させて、味付けをする。
2. 1に溶いた卵を入れる。(かき玉にする)粗熱を取り、さやいんげん・えび・生姜汁を入れて型に入れ、冷やし固める。

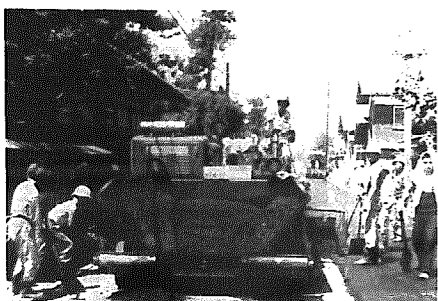
## 横越町の歩んだ道を覗いてみる

### 横越歴史探訪 ⑨ 住みやすいまちを目指して 道路や水道、福祉等の整備を進める

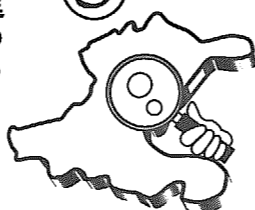
#### 生活環境整備

水害で何度も被害にあった横越村では、比較的早い時期から水路、道路、圍場整備が行われ、上水道の設置も県内ではトップ的存在でした。

かつては雨が降るとドロンコ道で悩まされた村内の道路。昭和43年に村道舗装整備計画がスタートし、狭い路地に至るまで舗装され、圍場整理された水田地帯には、縦横に快適



沢海での舗装工事(昭和44年)



な農道でもできました。冬期間の交通も機械による除雪作業で確保され、通勤通学や産業活動は年間を通じて便利になりました。

戦後の20年代には井戸水の使用により伝染病が多発したため、婦人会からもぜひ安心して飲むの水をという要求がありました。そんな熱意が実り、昭和36年、広域簡易水道が実現。さらに整備を繰り返して、昭和52年には新潟市との共同設置で、阿賀野川浄水場が竣工。阿賀野川の横雲橋上流部で取水、浄化された後、横越町、新潟市へ配水されています。また、昭和49年焼山地区(現阿賀野地区)、昭和53年には藤山駒込地区も整備されました。

町内の公共下水道工事は昭和55年から開始。平成15年度には、町内の下水道工事がすべて完了し、県内トップクラスの整備率となりました。高度経済成長以来のゴミの大量化や不燃ゴミの増加に対処す



昭和38年1月の豪雪(旧横越小学校前)

るため、昭和46年、新潟・亀田・横越・黒埼による新潟地区広域清掃事務組合が設立。ゴミ・し尿のすべてが収集処理されるようになり、生活を快適に大きく変えました。また、藤山・駒込地区に一般廃棄物最終処分場を建設。浸出水による公害を防ぐ高度な処理設備を持っています。現在では、カン・ビン・古紙・プラスチックなどの分別収集により、ゴミの減量化・資源化に取り組んでいます。

清潔な飲み水が確保され、排水やゴミ、し尿等にも行政の手が加えられたことにより、かつて住民を恐怖に陥れた伝染病なども、遠い過去の話となりました。

#### 保健・福祉

子どもからお年寄り、さらに障害者も健康者も、すべての人が健康に生きがいを持ち、安心して暮らせるように、町では、保健、医療、福祉サービスの総合的な拡充を図り、互いに助け合う地域社会の創造を目指しています。



子どもから高齢者まで、健診等で健康をチェックしています。

平成9年には保健センターが完成し、各種健診や保健活動を展開し、病気の早期発見や疾病予防、年代に応じた健康づくりなどに取り組んでいるほか、医療・保健体制の整備を推進。焼山地区に福祉ゾーンを設定し、老人保健施設「マチュアハウス横越」と特別養護老人ホーム「横雲の里」を建設して、高齢者の介護や医療、デイサービスに取り組んでいます。また、在宅介護に必要な保健福祉

サービスについての相談を受け、在宅介護を支援しています。平成10年、勤労者福祉センター「サンウイング横越」がオープン、勤労者の文化・スポーツ活動等に利用されているほか、同センター内にシルバー人材センターを置き、健康で働く意欲のある高齢者が多くの作業依頼を受け、生きがいづくりに役立っています。

#### 地域の安全

町民が安心して安全に暮らせるよう、防災・防犯対策も欠かされません。平成9年に亀田町消防署横越町分署が完成し、地元消防団とともに、火災等からかけがえのない命や財産を日々守っています。また、国による阿賀野川堤防の強化なども行われ、水害の心配を軽減しています。

一方、交通事故や街頭犯罪などが新たな心配のタネとなっており、住民と一体となった防災・安全体制づくりが求められています。警察や消防だけでなく、行政・地域・学校・保護者などが一体となって協力し、事故や犯罪の防止に努めています。

#### 男女平等推進対話会 参加者募集

男女平等社会の形成とその必要性について、多くの方々との意見交換を行います。

日時 12月15日(水) 午後1時30分～4時

会場 阿賀野市水原保健センター(阿賀野市岡山町10-15)

対象地域 横越町や新潟市、阿賀野市、亀田町、津川町などにお住まいの方。

◆応募期限 12月3日(金)

◆コーディネーター 渡邊登氏(新潟大学人文学部教授)

◆申込・問い合わせ 健康推進課 ☎385-2111

#### 全国糖尿病対策 1月8日、4日

糖尿病の患者数は今や約740万人、予備軍を含めると1,620万人にも達します。糖尿病はふだんからの生活習慣が原因となる生活習慣病の一つで、脳卒中や心臓病など、命にかかわる病気を誘発することもあります。

今一度、日頃の生活習慣について考えてみましょう。

◆関連ホームページ <http://www.mhlw.go.jp/topics/bukyoku/kenkou/seikatu/touyou/>