

# 今月の献立

## 〔アジの梅酒煮〕

材料(4人分)

- ・アジ(中).....6尾
- ・わかめ.....適宜

A

- 梅酒.....1カップ
- しょうゆ.....大さじ3
- 砂糖.....大さじ1
- 生姜の薄切り.....1かけ



### 〔作り方〕

- ①アジは頭、腹ワタ、ゼイゴを取って、食べやすい大きさに切る。
- ②わかめはもどして一口大に切る。
- ③鍋にAを煮立てアジを入れ、再び煮立ったら火を弱めて10~15分煮る。
- ④わかめを加えてひと煮する。

### 〔栄養面の特徴〕

アジは、今注目されている青い背の魚の中心的な存在。エイコサペンタエン酸(EPA)、ドコサヘキサエン酸(DHA)など、動脈硬化や成人病の予防に効果があると言われる脂肪酸をたっぷり含んでいます。これらの脂肪酸は、比較的限られた

食品にのみ含まれているので、注意してとるようにしないと、脂肪酸のバランスが乱れて成人病につながりかねません。

EPA、DHAなどの脂肪酸は、非常に酸化されやすく、有害な物質に変わりやすいので、酸化を防いでくれるようなビタミン(抗酸化ビタミン)をいっしょにとることがポイントです。抗酸化ビタミンはβ-カロチン、ビタミンC、Eなどがあります。

緑黄色野菜は、このすべてのビタミンを含んでいます。

お浸しやサラダ、煮物などの副菜を緑黄色野菜で作るように心掛けましょう。

## ●10月休日当番病院●

1日	内科・外科	県立吉田病院 ☎0256-92-5111
8日	内科・外科	三条総合病院 ☎0256-32-1131
10日	内科・外科	巻町国保病院 ☎0256-72-3112
15日	内科・外科	済生会三条病院 ☎0256-33-1551
22日	内 科	燕 労 災 病 院 ☎0256-64-5111
	外 科	県立加茂病院 ☎0256-52-0701
29日	内科・外科	三之町病院 ☎0256-33-0581

## 納税のお知らせ

9月の納期は、次のとおりです。

◎固定資産税 第3期

納期限 10月2日(月)

## 窓口届出

(8月1日~8月31日)

## おめでた

氏名 保 護 者 地区名  
野内 彩可 三 郎 東長嶋

## おくやみ

氏名 年齢 世帯主 地区名  
瀧澤 敏男 (69) 峰 男 東長嶋  
高木 ハナ (73) 隆 夫 大別当  
吉田 勇二郎 (66) 英 俊 月 渦



## 今月の表紙

朝夕は口ごとに涼しさを増し、とてもすこしやすくなりました。また、夜にもなると虫の声もきこえるようになりました。日中、さわやかな風とともにコスモスの花がゆれているのを目にします。とても心がなごみます。秋もこれからが本番です。



## 人口動態



(8月31日現在)

(8月中の移動)

世帯数	912戸	出生	1人
総人口	3,967人	転入	15人
男	1,956人	死亡	3人
女	2,011人	転出	7人