

健康専科

こんにちには保健婦です

103

賢く選びたい！ 外食メニュー



仕事忙しいときや家族団らんで、時には外食をすることがあります。そんな時、ちょっとした外食の選びかたを心得ておくと、フランスのとれた食事になります。



■洋食より和食がおすすめ
油の少ない和食の定食などを選ぶと、比較的エネルギーでフランスのとれた食事ができます。煮物や和えものなど、野菜の小鉢を別注文で添えればなおよいです。ただし和食は塩分が多くなりがちなので、自分で醤油の量を調整できる刺身、冷ややっこ、納豆などはなるべく味を控えるにすると良いでしょう。揚げ物が入らない和食のエネルギーは、約七百から八百キロカロリーになります。

でき合いのお弁当を栄養バランスで選ぶなら、幕の内のようにおかずの品数が多いものが一番です。なるべく野菜が多く入ったものを選びましょう。鍋料理は、なにが入っているか一目瞭然の上、自分の適量に応じて食べる量や食べ方をコントロールできるという点で、外食の優等生です。具だくさんの鍋なら、一食に必要な栄養素はほとんどとることが出来ます。

■そばやラーメンは具の種類を多く
麺類や丼ものなどは、どうしても主食ばかりが多く、糖質に偏った食事になってしまいがちです。なるべく具の種類を多く、たとえばきつねうどんよりも鍋焼うどんを、ラーメンよりも五目そばやタンメン、中華丼を選びましょう。外食における少しの気遣いでも、積み重ねれば大きな差になります。ちょっとした工夫で自分の健康的な食事を続けていきたいものです。

手紙でヘルシー今日の料理コーナー

今回は、ダイエット教室で学んだ中の1品を紹介します。カロリーをひかえカルシウムたっぷりの和食です。皆さんもぜひお試しください。

大根のせん切りいため



(4人分)

大根	300g
あさつき	20g
サラダ油	大さじ1½
しょうが	少々
桜えび	8g
みりん	小さじ1½
しょう油	大さじ1弱
酒	大さじ1½

- 作り方
- ①大根は皮をむき、5cm長さのせん切りにする。
 - ②あさつきは3cm長さに切る。
 - ③フライパンにサラダ油を熱し、せん切りにしたしょうが、①、桜えびをいためる。大根がしんなりしてきたらみりん、しょうゆ、酒を加え、汁けがなくなるまでいためる。②を加えてひと混ぜする。

ふれあいを大切に！ときめきの県央

きらめく越後I♡県央96

県央広域市町村圏協議会では、構成11市町村がもつ歴史・文化・産業などを生かしながら互いに連携を深め、「個性と魅力に満ちた活力ある圏域づくり」を目指して様々な活動を実施しています。この「きらめく越後I♡県央96」は、本圏域の素晴らしさを再認識していただくとともに、圏域住民の交流の場を提供する目的で開催しています。



- 今回も圏域内の郵便局と共同で、お子さまからご年配の方まで楽しめる、盛り沢山のイベントを用意しました。
- とき 11月9日(土)11時～17時まで
- 11月10日(日)10時～16時まで
- ところ：県央地域地場産業振興センター

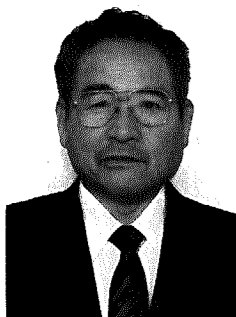
秋空の下で マラソン大会

先月十四日、岩室・和納両小学校において、マラソン大会が開催されました。当日は、雲ひとつない晴天に恵まれ、応援にきた人たちの声に励まされ、子供たちは最後まで走りぬきました。



新しい監査委員に 樋浦昭二さんが

竹内義治監査委員が九月二十四日付で退任されました。その後任に九月の定例議会で選任された樋浦昭二さん(高橋在住・六十九歳)が決まりました。今後のご活躍を期待いたします。



犬の適正飼育を！

最近、犬の放し飼いが多く見られます。放し飼いにすると、人に攻撃したり、他人の土地・作物を荒らしたり、交通事故などにあうケースも多くなっています。次の点に注意し、楽しく犬と付き合ってください。



- ① 本能・習性を理解して他人に危害を与えない。
 - ② 丈夫で適正な長さの鎖でつないでおく。
 - ③ 飼養施設は飼い主に容易に目が届き、通行人・来訪者等に危害を加えることのない場所に置く。
 - ④ 犬を飼っている旨の標識(シール等)を掲示する。
 - ⑤ 年一回必ず狂犬病予防注射を受ける。
- また、犬が行方不明になった場合は、役場保健衛生課(☎82-4111)または県央動物保護管理センター(☎025-375-5140)までお問い合わせください。

10月20日(日)執行 選挙結果(村内投票分)

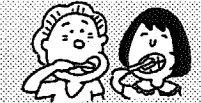
- 新潟県知事選挙
- 有権者数：七、八〇一人
 - 投票者数：五、七三三人
 - 投票率：七三・三六%
 - ◎よしだ 三男 一、一七六票
 - ◎ひらやま 征夫 四、〇八四票
- 衆議院小選挙区選出議員選挙
- 有権者数：七、八三六人
 - 投票者数：五、七二一人
 - 投票率：七三・〇一%
 - ◎小林 一三 二八四票
 - ◎野崎 洪 二六七票
- 新潟県知事選挙
- ◎稲村 稔夫 三〇〇票
 - ◎近藤もとひこ 二、四八〇票
 - ◎桜井 新 一、九五九票
 - ◎西川おさむ 四三三票
- 衆議院比例代表選出議員選挙
- 有権者数：七、八三六人
 - 投票者数：五、七一人
 - 投票率：七二・九七%
 - ◎新社会党 一八六票
 - ◎新党さきがけ 六五票
 - ◎日本共産党 四四二票
 - ◎民主党 六一六票
 - ◎自由民主党 一、九五一票
 - ◎新進党 一、七八〇票
 - ◎社会民主党 三三五票

生涯を通じた女性の健康支援事業

女性は、妊娠・出産等固有の機能や女性特有の身体的特徴を有するために、さまざまな支障や心身にわたる悩みを抱えています。そこで、県では「生涯を通じた女性の健康支援事業」を実施し、女性がその健康状態に応じて的確に自己管理を行うことができるようにします。また、気軽に相談することのできる体制を整備し、不妊の課題に対応するための体制を整備し、生涯を通じた女性の健康の保持増進を図ります。

- 対象者
- ① 不妊で悩む夫婦等
 - ② 不妊治療の結果、多胎児の出産等で育児上不安や悩みをもつ母親等
- 相談日
- 日中相談 毎月第2・第4土曜日
 - 午前九時～午前十一時まで
 - 夜間相談 午前七時～午後九時まで
- 実施場所
- 新潟大学医学部付属病院
 - 申込方法
 - 事前に新潟大学医学部産科婦人科学教室に申し込みをする(相談は無料です)
 - ☎025-231-6161
 - 内線二六二二

歯の健康



ほ乳歯はむし歯を作る？
ほ乳歯による人工乳保育が、むし歯をつくりやすいという事はありません。むしろ、その与え方が問題になります。ほ乳歯による授乳では、必要以上に時間をかけて口の中に入れておくために、はえたばかりの乳歯が汚れやすく、それがむし歯の原因となります。まして、ジュースや甘味の強い飲料をほ乳歯に与えたりするのは最悪です。



このようなことを続けると、広い範囲にわたって急速にむし歯が発生し、「ほ乳歯ごう蝕」とよばれる、上の前歯が全体にわたって溶けたような状態になります。ほ乳歯はあくまでも授乳のための道具であり、その内容や時間についてはお母さんが気をつけてあげてください。

新潟県歯科医師会