

元気印のおすすめメニュー

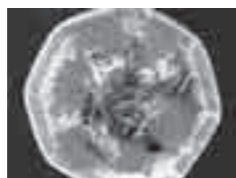
～お正月にちょっと気配りのばらずしを～

新年を祝い、家族や親戚、友人が集まった際のおもてなしに簡単調理のばらずしをご紹介します。酸味、香り豊かなユズの絞り汁を加えることによって、塩分控えめのさわやかな味付けとなります。栄養のバランスも考慮しながら、あなご、まぐろ、いくらなどを散らすことで、見た目も豪華で華やかな彩りの良いばらずしをぜひご賞味ください。今年も食生活へのちょっとした心くばりをお伝えして、市民の皆さんが健康に過ごせますようお祈りしています。

ばらずし

材料(4人分)

酢めし	2カップ	錦糸卵	2個
米	1/4カップ	卵	大さじ1
すし酢	1こ分	酒	大さじ半
ユズの絞り汁	1こ分	塩	少々
酢れんこん	100g	サラダ油	少々
れんこん	1本		
④ 酢	大さじ4		
さとう	大さじ2半		
塩	少々		
赤とうがらし	1本		
白いりごま	大さじ2		
絹さや	適宜		
焼きアナゴ	適宜		
まぐろ刺身	適宜		
いくら	適宜		



一人分 436kcal

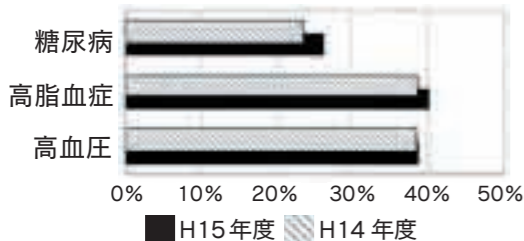
作り方

- ①米は炊飯器でかために炊き、炊きたてにすし酢を加えて切るように混ぜ、ユズ汁をふる。
- ②酢れんこんを作る。れんこんは、皮をむき薄切りをさらに小さく切って水にさらし水気をよく切る。なべに④を合わせて、れんこんを入れてからめ、炒りつける。赤唐辛子を半分に切り、種を除いて、加え混ぜて、さめるまでそのまましておく。
- ③絹さやは、筋を取り、かためにゆでて冷水にとり、水気をきって、斜めのせん切にする。
- ④錦糸卵を作る。ボウルに卵を割りほぐし、⑤を加えて混ぜ合わせる。サラダ油を薄くひき、熱したフライパンで薄焼き卵を作り、せん切にする。
- ⑤まぐろ刺身、電子レンジであたためた焼きアナゴはそれぞれ小口切にする。
- ⑥①のすし飯に汁気を切った②の酢れんこん白ごまを加えて混ぜ、器に盛る。
- ⑦⑥に③を散らし、いくらをのせる。つぎに絹さや、錦糸卵をちらし、しょうゆとわさびを添えていただく。

滑川市食生活改善推進協議会

いきいき健康づくりひとくちメモ 数字から見えてくるもの③

検査項目別 要指導・医療と判定された人の割合の推移



今年度の健康診査も終わりそろそろ結果が判明する頃ですが、もう受診したからといって安心していませんか？

滑川市の基本健康診査結果状況は、生活習慣病といわれる糖尿病・高脂血症・高血圧等をみる主な検査で「要指導」または「要医療」と判定された人の割合が年々増加傾向にあり、なかでも糖尿病の急増が特徴的です。

そこで予防・改善のために健康センターでは様々な教室・相談等を実施しています。特におすすめは1月からスタートする糖尿病予防教室です。結果を見たあとの過ごし方によって、今後の生活が左右されます。正しい知識を深め、よい1年のスタートを切りましょう。

1月の母子・成人保健

会場・問合せ先 市民健康センター (☎475-8011)

健康診査	○4か月児健康診査・離乳食講習会 27日(休) 受付 13:10～13:30 <H16.9月生まれの子>
	○1歳6か月児健康診査 20日(休) 受付 13:10～13:30 日常生活している <H15.6月生まれの子> 歯ブラシを持参
	○3歳児健康診査 14日(金) 受付 13:10～13:30 <H13.9月生まれの子>
教室	母子保健 ○すこやか子育て相談 (身体計測以外は要予約) 5日(火)、2月2日(火) 13:30～15:30 ○ことばの相談 (会場:青志会館 問合せ先:福祉課) 13日(木)、20日(木)、27日(木) 9:00～12:00
	成人保健 ○糖尿病健康相談 11日(火) 9:00～12:00 ○糖尿病予防教室① 21日(金) 13:30～15:00 ○栄養教室⑦ 8日(月) 10:00～
	○ヘルスポランテア養成講座⑦ 19日(火) 13:30～15:30 ○機能訓練 17日(月)、25日(火) 13:30～
	○言語リハビリ教室 13日(木) 13:30～ <脳卒中後遺症の方>
その他	○虫歯予防フッ素塗布 6日(木)、18日(火)、2月3日(木) 受付 13:15～13:45 <1歳6か月児健診で説明を受けられた方>

糖尿病予防教室

糖尿病とはどんなものか、自分に適した生活について、正しい知識を得て、自己管理に役立てましょう。

①	とき	内容
1月21日(金)	13:30～15:00	医師の講義 「糖尿病について」
2月1日(火)	9:00～12:30	健康チェック(尿・血圧・体脂肪など)、 糖負荷試験、食事体験 栄養士の講義 「食事について」
2月10日(木)	13:30～16:00	「検査値の見方・食事についてのまとめ」 個別相談(医師・保健師・栄養士)

ところ 市民健康センター
対象 70歳未満で糖尿病の疑いのある方、その家族の方で3回の教室に全て参加できる方(予約制)
募集人数 15人程度
受講料 教材の実費程度
申込み・問合せ先
1月18日(火)までに電話で市民健康センターへ
(☎475-8011)

こころの健康づくり公開講座 「うつ病の理解と対応」

とき 1月25日(火) 13:30～16:00
ところ ウェルハートピアつるぎ(上市町湯上野)
問合せ先 中部厚生センター (☎472-1234)

児童館行事 (☎475-3706)

親子サークル	10:30～12:00	たんぼぼ(1歳児) 12日(火)・26日(火) ひまわり(2歳児) 5日(火)・19日(火)
8日(日)	英語で遊ぼう教室 10:00～11:30 小学生 こども表現活動教室 13:00～15:00 小学生 将棋教室 14:00～16:00 小・中学生	
15日(日)	こども表現活動教室 13:00～15:00 小学生 茶道教室 14:00～16:00 小学生	
22日(日)	こども表現活動教室 13:00～15:00 小学生 手芸教室 14:00～16:00 小学生	
23日(日)	お話の森 14:00～14:30 小学生	
29日(日)	こども表現活動教室 13:00～15:00 小・中学生	

24時間健康テレホンサービス (☎442-0003)

曜日	2005年1月のテーマ
月	変形性ひざ関節症
火	溶連菌感染症
水	尿路感染症
木	時間のかかる歯ぐきの治療
金	熱性けいれん
土・日	爪白癬
年末年始	しもやけ(12/29～1/3)

提供 県保険医協会 ☎442-8000

健康 育児

ヘルスアップカレッジ受講者募集

健康に関する6テーマの講座を9月～2月にかけて開催しています。健康づくりの知識として、また、健康に関心がある方、身体の気がかりなことがある方など、ぜひご参加ください。

2月のテーマ「からだ健康講座」 「糖尿病予防講座」

とき	内容
2月3日(木) 18:00～20:00	医師の講義 「健診結果と健康について」 北陸予防医学協会 健康管理センター長 山上 孝司さん(医学博士)
20:00～	個別相談(医師・保健師・栄養士)
2月15日(火) 18:00～20:00	医師の講義 「糖尿病について」 厚生連滑川病院 内科診療部長兼 内分泌代謝診療部長 宮本 市郎さん
20:00～	個別相談(医師・保健師・栄養士)

ところ 市民健康センター
●準備の都合上、事前に申し込みをお願いします。
申込み・問合せ先 市民健康センター (☎475-8011)

休日当番医

☎は新川地区の当番を掲載

月日	当番医	電話番号	所在地
1月1日(祝)	加積クリニック	476-0558	堀江
	竹島歯科医院	0765-74-1588	入善町
2日(日)	なかの眼科医院	475-0211	下小泉町
	西島歯科医院	0765-72-4848	入善町
3日(月)	荒川内科クリニック	475-0001	下小泉町
	林歯科医院	0765-72-1324	入善町
9日(日)	岩城小児科医院	475-0132	下小泉町
	もみの木歯科	0765-83-2211	朝日町
10日(祝)	厚生連滑川病院(内)	475-1000	常盤町
	島田歯科クリニック	0765-62-1353	宇奈月町
16日(日)	毛利医院	475-0054	四間町
	田中博歯科医院	0765-74-1633	入善町
23日(日)	伊井外科医院	475-1160	加島町
	大菅歯科医院	0765-82-0204	朝日町
30日(日)	長崎耳鼻咽喉科医院	475-2020	上小泉
	佐藤歯科医院	0765-72-2003	入善町

*診療時間は9:00～17:00です。都合により変更になる場合がありますので、一般医は消防署(☎475-0180)、歯科医は県歯科保健医療センター(☎433-2039)へ確認の上、ご利用ください。

※先月号の広報で長治整形外科医院の所在地が入善町になっていましたが、正しくは加島町です。お詫びして訂正します。