

ふれあい

今年のテーマは「がん」

健康づくりのつどい

11月5日日

9:45～12:00

参加費無料・参加賞つき

場所 東地区公民館

定員 30名(先着・申込順)



「がん」は正常な細胞の遺伝子が傷つくことによって起こる病気で、現在日本人の2人に1人は一生のうちに何らかのがんになるといわれています。

今年は、富山県ガン総合相談支援センターから講師を招き、「がん」についてのお話と体験談を聞かせていただきます。

身近な病気「がん」について正しく理解し、みんなで一緒に考えてみませんか？

9:45～10:00 血圧測定

10:00～10:05 開会の挨拶

10:05～11:05 講演

講演テーマ 「がんと向き合う～体験を通じて学んだこと～」

講師：富山県がん総合相談支援センター 統括相談員 尾川 洋子 氏

ピアソーター 片山 かよ子 氏

11:05～11:25 キラピカ体操

11:25～11:35 休憩

食事のバランスについて・ヘルシーおやつ紹介、試食

11:35～11:55 豪華賞品あり！「大抽選会」

11:55～12:00 閉会の挨拶

※感染症予防のため、室内は常時換気します。体温調節しやすい服装でお越しください。

【主催 滑川東地区健康づくり推進委員会】

申込：東地区公民館 月～木 9:00～17:00 (☎476-0706)

毎日の「食」を意識して健康生活おくりませんか？



食欲の秋！8月19日（土）に開催した「体にやさしい料理教室」で作ったレシピを2つご紹介します。栄養バランスの整った食事をとって毎日を楽しく健康に過ごしましょう！

【枝豆（富山ブラック）の炊き込みご飯】

枝豆は、豆と野菜の両方の栄養的利点をもった緑黄色野菜です。

多少色が悪くなりますが、さやから出したての枝豆を炊き込むのは、簡単でごはんに味がなじみます。

【材料】4人分

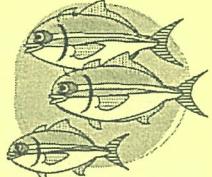
うるち米	1.5合
もち米	0.5合
枝豆（さや付き）	200g
昆布（5×5cm）	1枚
塩	小さじ2/3
酒	大さじ1

【作り方】

- ① 米は洗って水に浸しておく。
- ② 枝豆は熱湯で1分～2分さっとゆでる。ざるにあげ、水に浸して粗熱を取り、さやから豆を取り出す。
- ③ 昆布と塩、酒を入れ、さっと混ぜ、②の枝豆を加えて炊飯器で炊く。
- ④ 混ぜ合わせてお茶碗に盛る。

【ぶりとパプリカのオイスターソース炒め】

彩りのきれいな野菜と中華の炒め合わせで見た目にも元気ができるメニューです。



【材料】4人分

ぶり	2切れ
塩こしょう	少々
小麦粉	適量
パプリカ（赤・黄）	各1個
ピーマン	2個
にんにく	1かけ
赤唐辛子（小口切り）	1本分
オイスターソース	大さじ2
A	
酒	大さじ1
しょうゆ	大さじ1/2
砂糖	少々
サラダ油	大さじ2と1/2

【作り方】

- ① ぶりは食べやすい大きさのそぎ切りにし、塩、こしょうを振って小麦粉を薄くまぶす。
- ② パプリカとピーマンは、縦半分に切り、へたと種を取り除いて、長めの乱切りにする。にんにくは、縦半分に切る。
- ③ Aを合わせておく。
- ④ フライパンにサラダ油大さじ1を熱して①のぶりを並べ入れ、両面を色よく焼いていたん取り出す。
- ⑤ ④のフライパンをキッチンペーパーなどできれいにし、残りの油とにんにく、赤唐辛子を炒め、香りが出てきたらパプリカを炒めて水大さじ1を振り入れ、ふたをして蒸し焼きにする。
- ⑥ ⑤にピーマンを加えてさっと炒め③の調味料を回し入れて、④のぶりを戻し入れ、手早く炒めあわせる。