

健康ひろば

しょう油は4倍 砂糖も多いかな!?

— おいしいおかずづくり教室より —

★積丹に多い循環器疾患

毎回、教室に味噌汁を持ってきてくれる方の味噌汁塩分測定をしています。0.6〜0.8%の塩分濃度と、なかなかよい良い状況です。長年、食生活改善推進員の皆さんが、減塩を勧め、全国的にも味噌汁の減塩普及をすすめてきた結果とっています。

昆布や煮干し、鰹節といったダシを使ったり、野菜や魚介のうま味を上手く活かした貝沢山の味噌汁を今後も広めていきたいと思っています。

しかし、今なお、積丹に暮らす皆さんが、普段病院へ通院治療している一番多い病気が循環器系の病気という実態もあります。

★栄養士さんお勧めの味つけと比べたよ!

11月に行った教室では、家庭の味付けで、煮魚を作っても

りました。

3チームで作ったところ、ほとんどのチームが、お勧めの味

つけのしょう油の量と比べて、4倍使用していることがわかりました。(水分に対して、9分の1でいいところ3分の2から同量の醤油を使用)

そこでの声は、魚は生臭いので濃い味になりやすい。病院等で作る煮魚はおいしくなくて食べられない。といった内容でした。

ある班では、しょう油に見合うように、みりんの量で甘みも多くなっていました。

試食しながら参加者が今回の教室で学んだことは、
①濃いめの味つけの場合は、煮たらずく鍋から取りあげて、塩分をしみこませない
②新鮮な魚を使う
③普段は、水分に対し、同量の醤油を入れていたが、3分の2

から半分でもおいしいと感じた方もいました。

今回のような気づきと学びが、生活習慣病の予防につながり、おいしくて健康な食卓づくりのきっかけとなるような教室を食生活改善推進員会との共催で、これからも実施していきたいと思っておりますので皆さんの参加をお待ちしています。

次回教室は、
3月20日(火)
総合文化センターです



★メタボリックシンドロームの考え方が健診内容にも!

最近では、体の血管を大事に使い続けるために、生活習慣病を一体的に考えたメタボリックシンドロームの考えが広まってきています。これは、栄養の吸収過剰(内臓脂肪の蓄積)がきっかけで、高血圧や高血糖、高尿酸や、中性脂肪が起き、結果として、動脈硬化が原因となつて、心血管系の疾患が最終的な病気となつて大病につながるという一連の考え方です。

健診で、自分はこの段階にいるのか確認してみませんか、自分の体の元気度チェックをしましょう!

◆基本健診日程
2月9日(金)
総合文化センター
(受付)5時から10時

健康へのお手伝いは、住民福祉課で担当しています。
電話 44-2111まで

◆おすすめ煮魚味付け◆

材料 水 60cc 酒 120cc
みりん 20cc
さとう 小さじ 2
しょう油 20cc

作り方 昆布を敷いた鍋に調味料を入れ、ひと煮立ちしたら、しょうがとネギを入れて、魚を入れ、弱火で10~15分煮て出来上がり。

2月の余市管内休日当番病院等

診療時間 午前9時~午後5時

日	医療機関名	住所	電話番号
4日(日)	勝田内科皮膚科 クリニック	余市町大川町3-148	22-3843
11日(日)	中島内科	余市町黒川町3-109	22-3866
12日(月)	勤医協余市診療所	余市町黒川町12-46	22-2861
18日(日)	坂本整形外科 クリニック	余市町大川町8-46	23-3827
25日(日)	ながい小児科医院	余市町大川町20-5	23-6881

※受診される方は、あらかじめ病院等に電話確認をお願いします。

2月のこよみ

- 1 (木) ●第5回リフレッシュ学級 (14:00～ 総合文化センター)
●美国地区リサイクル日 (ペットボトル・紙類)
- 2 (金) ●転倒予防「てんとう無し教室」 (9:30～ B & G 海洋センター)
- 3 (土) ●全町プラスチックごみ収集
- 5 (月) ●余別地区リサイクル日 (缶・ビン)
- 6 (火) ●転倒予防「てんとう無し教室」 (9:30～ B & G 海洋センター)
●日司地区成人学級 (18:30～ 日司小学校)
- 7 (水) ●入舸地区成人学級 (18:30～ 入舸会館)
●入舸地区リサイクル日 (ペットボトル・紙類)
- 8 (木) ●美国地区リサイクル日 (缶・ビン)
- 9 (金) ●転倒予防「てんとう無し教室」 (9:30～ B & G 海洋センター)
●巡回総合健診 (5:00～10:00 総合文化センター)
- 10 (土) ●2007 積丹夢あかり
- 11 (日) ■建国記念の日
●2007 積丹夢あかり
- 12 (月) ●余別地区リサイクル日 (ペットボトル・紙類)
- 13 (火) ●転倒予防「てんとう無し教室」 (9:30～ B & G 海洋センター)
- 14 (水) ●全町プラスチックごみ収集
●入舸地区リサイクル日 (缶・ビン)
- 15 (木) ●美国地区リサイクル日 (ペットボトル・紙類)

「◆」については別に参加者募集のお知らせがあります。
※都合により日程が変更になる場合がありますので、
回覧などでお確かめ下さい。

- 16 (金) ●転倒予防「てんとう無し教室」 (9:30～ B & G 海洋センター)
- 18 (日) ◆第2回親子ふれあい教室「人形劇・絵本読み聞かせ」 (10:00～ 総合文化センター)
- 19 (月) ●し尿収集 (神岬・草内)
●余別地区リサイクル日 (缶・ビン)
- 介護者元気教室 (10:00～ 総合文化センター)
- 20 (火) ●転倒予防「てんとう無し教室」 (9:30～ B & G 海洋センター)
●し尿収集 (余別)
- 乳児健康相談【対象:6～7ヶ月・9～10ヶ月児】
●乳幼児健康診査【対象:3～4ヶ月・1歳6ヶ月・3歳児】 (9:30～ 総合文化センター)
- 21 (水) ●し尿収集 (余別)
●入舸地区リサイクル日 (ペットボトル・紙類)
- 幌武意地区成人学級
- 22 (木) ●し尿収集 (余別)
●美国地区リサイクル日 (缶・ビン)
- 23 (金) ●転倒予防「てんとう無し教室」 (9:30～ B & G 海洋センター)
●し尿収集 (余別・来岸)
- 24 (土) ●全町プラスチックごみ収集
- 25 (日) ●2007年チャリティー歌謡ショー (総合文化センター 開場 昼:12時～ 夜:17時～)
- 余別地区成人学級
- 26 (月) ●し尿収集 (来岸・西河)
●余別地区リサイクル日 (ペットボトル・紙類)
- 27 (火) ●し尿収集 (野塚)
- 28 (水) ●し尿収集 (野塚)
●入舸地区リサイクル日 (缶・ビン)

今月の納税

納期内完納に
ご協力ください

国民健康保険税

第10期・納期限 / 2月26日

交通安全はみんなの願い

積丹町 死亡交通事故 0 の日

《全道第8位》

2,329日 達成

(平成18年12月31日現在)

文芸だより

— 2月の俳句 —
(美国踏青俳句会)

軒を打つ干菜は風の子守唄
雪の降る駅舎にぼぼとランプの灯
駅伝の襷タツチや小雪舞ふ
ふる里は遠き日のまま十二月
うす紅の帯揚げ締めし冬めける
冬浅しカレーこと煮込みけり
数え日のハンドクリーム三つ目買ふ
煤払ふ姉さかぶりに夫の声
冬ごもる夫はぼつりと先のこと
ふつつつと夫と鍋焼十二月
木の葉髪どのポケットにも櫛を入れ
モールス符号受けし十二月八日かな
老犬の鼻先こすり今朝の雪
筆の字の太き父の句煤払ふ
帰郷五年日に日に馴染むマントかな
川なかの石まんまろき雪帽子
しんしんと降る雪山の露天風呂
背に雪のせ来て老母編棒買ふ
墓におき忘れしほうき冬に入る
薄氷の老犬そつと足で割り
喪のハガキ年ごとに増ゆ十二月
特大の袋両手に歳の市
日めくりの軽くなりたり十二月
風垣に目隠しされし家十戸
日捲りをちぎって気がせく十二月
川石に雪をこんもり山眠る

河岸	河岸	菊谷	板倉	入江	嶋田	山口	丸山	安岡	戸来	藤原	荻野	成田
栄子	悟郎	知子	節子	幸子	弘子	笑子	ミヨ子	歌子	和子	わ子	美津子	智世子