

材料 (1人分)
《ゆかり入りおにぎり》

- ご飯.....150g
- ゆかり.....1g
- 焼きのり.....1/8枚

《キッシュ風オムレツ》

- 卵.....1個
- にんじん.....10g
- ハム.....1枚
- 粉チーズ・牛乳.....各小さじ1
- 塩・こしょう.....各少々

《春野菜の黒こしょう炒め》

- スナップえんどう.....70g
- アスパラガス.....50g
- かにかまぼこ.....10g
- オリーブオイル.....小さじ1
- 黒こしょう.....少々

《ミニトマト》.....2個

《オレンジ》.....1個

作り方

《ゆかり入りおにぎり》
ご飯にゆかりを混ぜ、2つに分けてラップにのせ、俵型に握り、のりを巻く。

《キッシュ風オムレツ》
にんじんを5mm角に、ハムを1mm角に切り、ボールに卵と粉チーズと牛乳、塩、こしょうと一緒に入れ、混ぜる。オーブントースターで10~12分焼く。(途中、焦げそうになったら、アルミホイルをかぶせる)

《春野菜の黒こしょう炒め》
スナップえんどうとアスパラガスを軽くゆで(塩を少々入れる)、かにかまぼこを細かくする。それらを、オリーブオイルを入れたフライパンで炒め、黒こしょうを振る。

最後に、ミニトマトを良く洗い、一緒に盛り付けたら、完成!

弁当箱の容量 (ml) = 一食に必要なエネルギー量 (kcal)

	15~17歳	18~29歳	30~49歳	50~69歳	70歳以上
男性	約800	約750	約750	約700	約650
女性	約700	約650	約600	約550	約500



ピクニック用おにぎり弁当のポイント!

- ◎片手でつまめるもの ◎冷めてもおいしいもの
- ◎加熱したもの(生ものは避ける)

お外でお昼を食べよう!

少しずつ暖かくなり気候も穏やかになるこれからの季節、ピクニックをしてみませんか?ピクニックに出掛け、全身を使って思う存分遊んだり野山を散策したりすれば、お腹も空き、おいしくお弁当を食べることができます。

今回は、準備に時間をかけずに、気軽に短時間で作れるピクニック用のお弁当を紹介します。

「お・い・し・そ・う」
お弁当を食べるときの最大の楽しみは、ふたを開けた瞬間の「おいしそう!」という感激に尽きるでしょう。おいしそうなお弁当は、食べる人に喜びを与えるだけでなく、食欲も増進させてくれます。おいしく、栄養バランスの良いお弁当を作るには、次の「お・い・し・そ・う」を心掛けましょう。

お!!おおきさは、ピッタリ?
お弁当箱の容量は一食に必要なエネルギー量と同じになります。(左上グラフ参照)。
い!!いるどりは、きれい?
赤・黄・緑・白・茶の5色がそろると、おいしそうで栄養バランスも整います。
し!!しゅしゅよく(主食) 3..
この黄金比で、一食に必要なエネルギーや栄養素を適量かつバランスよく取ることができます。

う!!うごかない?
すき間なくしっかり詰め、動かないようにすることは、見た目はもちろん、それぞれの料理の味が混ざらずに済むため、おいしさを保つためにも重要なことです。

「揚げ物」、「炒め物」など、油脂を多く使った料理は一品までにし、塩分の高い料理も一品までにしましょう。

齋藤 紀子 管理栄養士

5月31日は世界禁煙デーです

望まない受動喫煙をなくそう

5月31日から6月6日までの1週間は禁煙週間です。禁煙週間のテーマは「2020年、受動喫煙のない社会を目指して」タバコの煙から子ども達をまもろうと「です」。

受動喫煙対策がいよいよ本格的にスタートします。なくそう! 望まない受動喫煙

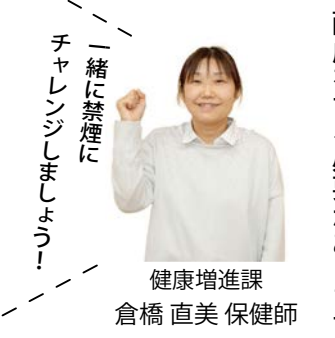
① マナーからルールへ
昨年7月、受動喫煙対策を強化する改正健康増進法が成立しました。これにより2020年4月までに、多くの人が利用する施設などでは原則屋内禁煙になるなど、望まない受動喫煙を防止するための取り組みは、マナーからルールへと変わります。

② 具体的に次のように変わります。
③ 学校・病院・児童福祉施設・行政機関・航空機など
↓今年の7月1日より、「敷地内全面禁煙」になります。

④ 事務所・工場・ホテル・旅館・鉄道・飲食店などの多くの人が利用する施設
↓来年4月1日より、「原則屋内禁煙」になります。

⑤ 屋外や家庭などにおいて喫煙をする場合
↓喫煙を行う場合は、周囲に人、特に子どもや患者などがない場所で喫煙をするなど配慮をする必要があります。

一緒に禁煙にチャレンジしましょう!



健康増進課 倉橋直美 保健師

町では禁煙治療費助成事業で応援します。

禁煙治療に要した治療費の一部を補助します!

喫煙は、がんだけでなく心臓病や脳卒中などの生活習慣病の原因になるなど、体全体へ悪影響を及ぼすことや、禁煙を希望する多くの喫煙者がなかなかやめられない状況にあることから、町では、従来実施してきた「禁煙サポート事業(禁煙達成のための、禁断症状などへの対処も含めた助言指導)」に加え、新たに「禁煙治療費助成事業」を創設し、さらに禁煙を後押しします。本事業の詳細は、以下のとおりです。

《対象者》

- ① 次のいずれにも該当する人
- ② 本町に住所を有する満20歳以上の者。ただし、35歳以上の人は、1日の喫煙本数に喫煙年数を乗じて得た数値が200以上の者。
- ③ 禁煙外来を初診から起算して12週以内に計5回受診し、所定の治療を終了後、自己負担額を支払った人。
- ④ 過去に本事業の補助金の交付を受けたことがない人。
- ⑤ 他の禁煙治療補助制度の対象となっていない人。

《事業内容》

禁煙治療に要した治療費のうち、初診料や再診料、薬代など補助対象経費の2分の1を補助します(上限1万円)。禁煙補助薬を利用すると、禁断症状を防げ、比較的楽に禁煙することができ、禁煙の成功率も高まります。

《申請方法》
補助金の交付を希望される方は、禁煙外来治療を始める前に禁煙自己宣言書を提出してください。また、治療終了

すごいな!むし歯のない子



3月14日、3歳児4人を対象に健康診査を行った結果、むし歯のない子は3人でした。

後、医療費等の領収書を添付し、申請書を提出してください。詳しくは、健康増進課まで問い合わせください。何度も禁煙に失敗している人や、たばこをやめようと思ってもその一歩が踏み出せない人は、保健師が応援しますので、一緒に禁煙にチャレンジしましょう!