

健康カレンダー

月 日	時 間	事業名	場 所
12月15日(月)	10:00 ~ 11:30	なかよしランド	保健センター
12月17日(水)	10:00 ~ 13:30	ヘルスアップ教室	保健センター
12月19日(金)	13:30 ~ 15:30	機能訓練	保健センター
12月22日(月)	10:00 ~ 11:30	なかよしランド	保健センター
12月26日(金)	10:00 ~ 13:30	元気塾	保健センター
2009年 1月 5日(月)	10:00 ~ 14:30	元気塾	保健センター
1月 8日(木)	(受付)9:30~9:50	もぐもぐキッチン	保健センター

発酵食品を食べて腸内環境を整えよう

腸イキイキ食品

【ヨーグルト】

乳酸菌が豊富。良質なたんぱく質、カルシウム、ビタミンなども含まれている。



【キムチ】

乳酸菌が豊富。また、カルシウム、カリウム、ビタミン、たんぱく質などもバランスよく含まれている。

【納豆】

納豆菌が胃酸に負けず腸内に到達し、悪玉菌の増殖を防ぐ。



～腸イキイキメニュー～



大根の餃子風焼き

材料 (3人分)

- 大根輪切り 12枚
※0.5cm厚さの薄い輪切りにする。
- 豚挽肉 90g
- 白菜 75g
- ニラ 30g
- しいたけ 1コ半

- 生姜、ニンニク 少々
 - 塩 少々
 - 白菜キムチ 30g
 - 油 適量
 - 片栗粉 適量
- 〈A〉
- しょうゆ 小さじ2
 - 醋 小さじ2
 - ラー油 少量

作り方

- ① 大根は皮をむき、12枚の薄い輪切りにする。
- ② 白菜、ニラ、しいたけ、生姜、にんにく、白菜キムチはみじん切りにする。
- ③ ポールに②と豚挽肉、塩をいれ練り混ぜ、6等分し、具を平たくして大根の皮にのせる。
もう一枚をかぶせ、片栗粉を両面にまぶす。
- ④ フライパンに油を熱し、中まで火がとあるまで焼く。焼き上がったら、Aを混ぜ食べるときにつける。

お問い合わせ先 広野町保健センター ☎ 27-3040

豆知識 消化機能について

消化機能とは、食物を消化・分解し、栄養を取り込む器官です。

冷たいものばかり食べたり飲んだりしていれば、腸に負担がかかってしまいます。

腸内をいたわる生活のポイント

① ストレスをためない

② 冷たいものを摂りすぎない

※冷たいものを摂りすぎるとエネルギー代謝が低下する。

③ 睡眠を十分にとる

④ 刺激物を控えめにする



⑤ たばこは吸わない

⑥ 規則正しい生活をする

舌の状態とおなかの具合

● 胃腸の働きが低下している状態

舌がむくみ肥大し、歯にあたって痕がつく。また、淡白な舌色がみられます。

● 消化不良の状態

白か黄色っぽいビロード状の舌苔がみられる。

※ふだん舌を観察する機会は少ないと思想ですが、ときどきは歯をみがくときに舌のチェックを習慣づけてみましょう。

CHECK!!





こんにちは赤ちゃん

名前 親
 吉田 あきは 竜也 折木
 鈴木 陽亮 下浅見川
 根本 大誠 忠幸 上北迫
 (出生届出は14日以内に)【10月16日～11月15日】届出



おくやみ申し上げます

名前 享年
 佐藤 博子 80歳 下北迫
 (死亡届出は7日以内に)【10月16日～11月15日】届出

くらしの情報

●町のすがた●

世帯数 1,901世帯
 総人口 5,557人
 (男) 2,764人
 (女) 2,793人

●人のうごき●

転入 19人
 転出 10人
 出生 4人
 死亡 6人

平成20年10月31日現在

*個人情報保護に基づき許可を得た方のみ掲載しています。

広野町図書室 新着本のご案内

一般書

タイトル	著者
時が滲む朝	楊 逸：著
夢をかなえるゾウ	水野 敬也：著
ラン	森 絵都：著
ゆりちかへ	テレニン晃子：著
あそろし	宮部 みゆき：著
なぜ君は絶望と闘えたのか	門田 隆将：著
早刷り岩次郎	山本 一力：著
ワーキングプア	NHKスペシャル 「ワーキングプア」 取材班編
ラブコメ今昔	有川 浩：著
この世の全部を敵に回して	白石 一文：著
IKKOのキレイを磨く in 韓国	IKKO：著
あつまみ横丁	編集工房桃庵編
冷凍保存で節約あかず	
ルポ貧困大国アメリカ	堤 未果：著

児童書

タイトル	著者
オーケストラの名曲	小沢 一雄：作
魔使いの秘密	ジョゼフ・ディレイニー：著
黒魔女さんが通る!! 8	石崎 洋司：作
黒魔女さんが通る!! 9	石崎 洋司：作
パスワードダイヤモンド作戦!	松原 秀行：作
ミヤマ物語 第1部	あさの あつこ：著
みんなでワイワイなぞなぞ&ひっかけ心理ゲーム	
エルマーとああきなとり	デビッド・マッキー：文
はじめよう! 楽しい食育 3	日本食育学会：監修
不自由な手でだきしめて	島田 和子：文
怪盗クイーンに月の砂漠を	はやみね かある：作
崖の上のポニョ	宮崎 駿：原作
ムーミンのともだち	トーベ・ヤンソン：原作
こぞうさんとあばけ	はせがわ かこ：文

12月の休室日のご案内

9日(火) 16日(火) 24日(水)
 29日(月) 30日(火) 31日(水)

※12月23日(火)は祝日の為、規則により開室し
 翌24日(水)を休室日とさせていただきます。

お問い合わせ先 広野町図書室 ☎27-3211

*** 年末年始について ***
12月29日(月)～1月3日(土)まで休室いたします。

なお、12月15日(月)から12月23日(火)までの貸出資料につきましては、返却期限を1月7日(水)までとさせていただきます。

1月の読み聞かせのご案内

1月9日(金)

午前10時30分から児童図書室にて開催いたします。