

# 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。

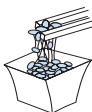


### 【キムチ】

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
- 酢…… 小さじ2
- ラー油…… 少量

作り方

- ①大根は皮をおぎ、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ボールに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、中まで火がとおるまで焼く。焼き上がったら、Aを混ぜ食べるときにつける。

## 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は、胃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いますが、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。



お問い合わせ先 広野町保健センター ☎27-3040



## 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 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
おそろし	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
おつまみ横丁	編集工房桃庵編
冷凍保存で節約おかず	
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	
エルマーとおおきなとり	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
不自由な手でできしめて	島田和子：文
怪盗クィーンに月の砂漠を	はやみねかおる：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
こぞうさんとおばけ	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。

\*\*\* 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。

■お問い合わせ先 広野町図書室 ☎27-3211