



## 豚肉と春雨の中華風炒め

エネルギー:203kcal 塩分:1.2g



【材料:4人分】

豚こま切れ肉	200g
酒	小さじ2
しょうゆ	小さじ1
緑豆春雨(乾燥)	35g
ピーマン	2個
長ねぎ	1/2本
しょうが	1かけ
輪切り唐がらし	ひとつまみ
ごま油	大さじ1/2
A 鶏がらスープの素	小さじ1
A 水	100cc
みりん	大さじ1
しょうゆ	大さじ1

【作り方】

- ①春雨は水に15分程浸け、水気を切り食べやすい長さにはさみで切る。酒、しょうゆをボウルに入れ、一口大に切った豚肉を加え揉む。
- ②ピーマンは5mm幅の細切り、長ねぎは1cm幅の斜め切り、しょうがは千切りにする。
- ③フライパンにごま油と肉を入れて火をつけ、肉の色が変わってきたら、しょうが、唐がらし、戻した春雨、長ねぎ、ピーマンを加え、全体が混ざるように炒め、Aを加える。
- ④沸騰したらみりん、しょうゆを加えて、汁気がなくなるまで炒める。



管理栄養士の

## お弁当チェック



今回は、広洋台にお住いの女性のお弁当を紹介します。

～お弁当のメニュー～

豆ご飯、唐揚げ、卵焼き、ほうれん草のゴマ和え、アスパラのソテー、トマト、きゅうり

●卵焼き

お弁当の定番、卵焼き。実は中まで火が通りにくく、痛みやすいのです。しっかりと中まで火を通すか、味付けとしてわさびを少し入れると抗菌作用もあるのでオススメです。

●豆ご飯

えんどうの未熟果、グリーンピースは栄養価の高い野菜です。豆ご飯やスープにすると流れ出した栄養分も逃すことなくいただけます。ご飯を炊くときにさやも一緒に入れると出汁になり、風味が増します。



●トマト、きゅうり

夏が旬の野菜は、暑い時に体を冷やしてくれたり、紫外線によるダメージを回復してくれる栄養素が含まれています。旬のものを、旬の時期に食べることでその時期の身体に必要な栄養素を補うことができます。

☆バランスのよいお弁当を作るには・・・?

同じ調理法・調味法の料理は1品だけ!

主食・主菜・副菜がそろっていれば、どんな料理でも良いという訳ではありません。調理法や味付けが重ならない様にするのが大切です。特に、油脂を多く使った料理が重なると、全体としてエネルギー量が多くなってしまいますので注意が必要です。

『管理栄養士のお弁当チェック』  
をご希望の方は、保健センターまで  
ご連絡ください。

☎0240-27-3040

## Dr.尾崎と考える 広野町の健康づくり ④



広野町健康づくりアドバイザー 鳥取大学医学部 尾崎 米厚 先生

町では平成30年度に「第二次広野町健康づくり計画」を策定します。  
健康についてみなさんで考え、日本一元気な町を目指しましょう。

### 肥満対策の方法とは

単純に運動、仕事によるエネルギー消費と飲食によるエネルギー摂取のバランスで後者が多い状態になると肥満をもたらします。運動量を記録できる万歩計や携帯電話・スマートフォンを使っている方はわかりますが、ウォーキングなどかなりの運動をしたつもりでも、農業を長時間している方でも意外なほど消費カロリーは少ないものです。ほとんど身体活動のない仕事をしている人であれば、1日8千歩位歩けば減量の効果が出る人もいますが、一般に1日に1万歩がウォーキングの目標と言えます。ただ忙しい日常の中で、1万歩歩くにはかなりの時間を確保しないとイケないのです。

### 広野町の運動の実態

30分以上の運動を週2回以上行うことは国の健康目標になっています。広野町の住民調査で、この運動を行っている人は2007年では、男27.9%、女26.0%でした。2017年調査では、男34.3%、女20.6%でした。男性は増加傾向、女性は減少傾向にありましたが、統計学的に有意は増減とは言えず、判定結果は「変わらず」でした。運動の種類をみると頻度が高く「広野町健康づくり計画」でも増やす目標を立てている、散歩・ウォーキングをする人の割合は2007年では男24.9%、女25.7%であったのが、2017年では、男26.8%、女21.2%と増加していませんでした（女性は減少傾向にみえます）。広野町の運動に関する環境、町民の仕事や生活時間、運動に対する意識などを踏まえて、運動をする人を増やすにはどのような方法が良いのか、良いアイデアを募集したいものです。

### 町民の健康不安

広野町の町民の健康不安が最も高いのは、「体力が衰えた」であり、2007年では男47.0%、女43.3%、であったのが、2017年では、男55.8%、女56.2%と男女ともかなり増加しています。肥満が気になる人は、2007年では、男26.5%、女32.6%であったのが、2017年では男35.1%、女33.7%と男性で増加しており、これらの結果からも、町民の運動習慣を向上させることは重要だと言えます。

介護被保険者の方へ  
毎日の生活の中で、何か不安・相談したいことはありませんか?



広野町地域包括支援センター  
まで ご相談ください!!

お問い合わせ先: 0240(27)1885