



## うまだしおでん

エネルギー  
290kcal  
塩分 2.5g



【材料:4人分】

冷凍食品エビシューマイ	12個
厚揚げ	300g
大根	1/6本
ミニトマト	8個
豆苗	1/2袋
ハーフベーコン	8枚
だし昆布	5cm角
A 和風だしの素	大さじ1
A しょうゆ	大さじ1
A 酒	大さじ1
水	900ml

【作り方】①鍋に水(900ml)とだし昆布を入れ、30分程浸す。②大根は厚めに皮むき、2cm厚さの輪切りにし一口大に切る。耐熱容器にラップをし、電子レンジ(500W)で5分程加熱する。厚揚げは三角に切り、キッチンペーパーで油をとる。③豆苗は根元を切り、5cmほどの長さで切ったらベーコンで巻き、つまようじでとめる。④①の鍋にAと大根を入れてフタをし、強火にかけ、沸騰したら中火にする。20分程煮たら、厚揚げを加えて10分程煮る。③の豆苗のベーコン巻きと、エビシューマイ、ミニトマトを加えて、2分ほど煮たら火を止める。



管理栄養士の

## お弁当チェック



今回は、30代男性のお弁当です!

### ●ふりかけ

かけ過ぎによる食塩の摂り過ぎや、副食の少ない偏った食事になりやすいので注意が必要です。

### ●ブロッコリー

血圧を下げる働きがあるカリウム、貧血を予防する鉄、カルシウムとカルシウムの吸収を助けてくれるビタミンKなどを多く含みます。

### ●カット野菜

下準備や後片付けの必要がなく、生ごみも出ないため、野菜が不足しがちなお昼ご飯などに、手軽に食べられるのは大きなメリットです。

ただ、製造過程で消毒したり、水に浸けたり洗ったりする工程があるため、水溶性ビタミンやカリウムなど水に溶ける栄養素は、野菜そのものより少なくなっています。

### 働き盛りの人の食事のポイント

多忙な生活の中で食生活は乱れやすく、外食や中食が増えると脂質や食塩の過剰摂取、栄養の偏りが生じやすくなります。栄養バランスの乱れに運動不足やストレス過多が重なると、生活習慣病などを招きやすくなります。

- \*1日3食しっかり食べましょう
- \*主食・主菜・副菜をそろえた食事をしましょう
- \*脂質や食塩の摂り過ぎに注意しましょう

## Dr.尾崎と考える 広野町の健康づくり ⑫



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

### 健康づくり計画ができたなら

はつらつ広野元気プランの第2次計画ができたなら、まず周知を行います。住民の方々に参加してもらい策定しましたが、なるべく多くの方に計画の内容を知ってもらうことが大切です。町の健康課題、その背景、実態を改善するための対策、優先順位の高い対策等を様々な機会を通して知ってもらうことで、町では地域に出向き、住民の集まる色々な場等で計画の概要をわかりやすく伝えていく予定です。

### 進行管理組織の設置

立派な健康づくり計画ができてても棚に飾っておいただけでは住民の健康は達成できません。毎年どのような取り組みを行うかの年次計画を立て、それが実行されたかを検証し成果を確認する予定です。そこで残された課題の原因を精査し、次年度への取り組みを検討する組織が必要です。進行管理組織には、健康づくりに関係する機関や団体も参加するので、その方々や住民の皆さんが協力して健康づくりの取り組みを推進することになる予定です。

### 健康づくりの取り組みの実践と評価

他の自治体では町の中をいくつかの地域に分けてそれぞれの地域特性に合った活動を立案し、健康づくりを推進しているところもあり、このような健康づくり活動の実践体制も重要です。できるところから、様々な関係機関や団体と協力しながら活動を広げていくことが望ましいです。また、毎年の進行管理組織で活動の進捗状況を評価できるように、日常活動の中で無理をせず進行管理や評価のための指標・データを取るようになることも大切です。

### 医療機関ほか診療日時状況 (平成31年2月28日現在)

#### ●高野病院

☎0240-27-2901  
月曜日 9:00~12:00  
火曜日 9:00~12:00  
水曜日 9:00~12:00  
木曜日 9:00~12:00  
金曜日 9:00~12:00  
土曜日 9:00~12:00

#### ●馬場医院

☎0240-27-2231  
月曜日 8:00~12:00  
14:00~18:00  
火曜日 8:00~12:00  
14:00~18:00  
水曜日 8:00~12:00  
14:00~18:00  
木曜日 8:00~12:00  
14:00~18:00

#### ●広野薬局

☎0240-27-2265  
月曜日 8:30~18:00  
火曜日 8:30~18:00  
水曜日 8:30~18:00  
木曜日 8:30~18:00  
金曜日 8:30~18:00  
土曜日 8:30~12:00

#### ●新妻歯科医院

☎0240-27-4020  
火曜日 9:30~12:30  
13:30~18:00  
木曜日 9:30~12:30  
13:30~18:00

#### ●花ぶさ苑

☎0240-27-1755  
金曜日 8:00~12:00  
14:00~18:00  
土曜日 8:00~12:00

☎0240-27-1755  
面会時間 8:30~17:00