



厚揚げのひき肉炒め

エネルギー
215kcal
塩分 1.1g



【材料：4人分】

豚ひき肉	150g
厚揚げ	300g
しょうが	1かけ(約15g)
長ねぎ	3/4本
すりおろしにんにく	小さじ1/2
A 鶏がらスープの素	小さじ1/2
A しょうゆ	大さじ1
A みりん	大さじ1/2
A 水	100cc
A 片栗粉	大さじ1

【作り方】

①しょうがはみじん切り、長ねぎは5mm幅の斜め切りにする。厚揚げはキッチンペーパーで包んで油をとり、食べやすい大きさに切る。②フライパンにひき肉、しょうが、すりおろしにんにくを入れて中火で炒め、肉の色が変わってきたら、厚揚げ、長ねぎを加え、さらに1分炒める。よく混ぜ合わせたAを加え、全体を混ぜながらとろみがつくまで炒める。



管理栄養士の

お弁当チェック



今回は、広洋台在住の女性のお弁当です。

●にんじん

動脈硬化や老化予防に役立つカロテンが多く含まれています。カロテンは油に溶けやすい性質なので、油で調理すると体内への吸収が良くなります。



●昆布

昆布は、海藻類で最もヨウ素が豊富です。発育や新陳代謝に欠かせない甲状腺ホルモンを作るのに必要で、太りにくい体質づくりに役立ちます。

●白菜

ビタミンCが多く、風邪の予防や免疫力アップに効果的。また、カリウムも豊富に含まれているので、高血圧予防にも役立ちます。

●みそ

乳酸菌や豊富なたんぱく質のほか、カリウム、カルシウム、鉄などが大豆より多く含まれています。

★冬のお弁当もひと工夫で美味しさ長持ち！

冬はご飯も冷えて硬くなってしまいがち。そんなときは、お弁当箱にご飯を詰めた後にラップをかけておくだけで、水分が逃げのを防ぐことができます。お米にしっかりと水分を吸わせておく(浸水させる)といった炊く前の準備も大切です。

また、肉料理をお弁当に入れると、フタを開けた時に白い脂の塊が出来ている…なんてことはありませんか？これは、肉の脂が常温で固まってしまうからです。この場合は、調理前に余分な脂を落とすことが大切です。炒め物をする前に、お肉をサッと茹でておくだけで、油っぽさが解消できます。

Dr.尾崎と考える 広野町の健康づくり ⑪



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。

第2次 はつらつ広野 元気プラン

はつらつ広野元気プランとは、予防を中心とした生活習慣病対策のために国が策定している健康日本21の市町村版計画のことである。広野町では、震災をはさむ2009年から2018年までが第1次計画の期間で、現在策定中の第2次計画は2019から2028年度の10年間を計画期間としているものである。第1次計画の評価のために、2017年に成人、2018年に小中高生を対象に健康調査を実施したが、2007年に実施した計画前実態調査の結果と比較して、多くの項目で改善が認められなかった。今回の策定は、住民代表、関係機関代表をまじえた策定委員会やワーキンググループの議論を経て行われた。特にワーキンググループではグループワークを重ね、健康課題を抽出し、どのような取り組みをすべきか活発に議論された。

最大の健康課題は、何になったか？

ワーキンググループが選んだ広野町の最大の健康課題は「成人男性の肥満」であった。様々な健康課題があるなかで、多くの問題の象徴であり、わかりやすく、覚えやすい1つに焦点化したことは、取り組みやすくて良い選択だったと思われる。広野町は「心臓病の死亡率の高い」こと、「生活習慣病の医療費が高い」こと、「人工透析を受ける者が多く主要な原因疾患が糖尿病である」こと、「要介護者が多く日常生活自立が早めに終わる(健康寿命が短い)」こと、「男性を中心に肥満者・メタボが多く、それは食べすぎによる」と考えられること、「運動習慣が少なく、飲酒量が多い」ことなどの問題を象徴的に表現した者が男性の肥満である。今後公表される「第2次はつらつ広野元気プラン」にぜひとも注目してもらい、それに基づいた健康づくり活動が活発化することが期待される。

医療機関ほか診療日時状況 (平成31年1月31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

面会時間 8:30~17:00