



## 鮭と根菜の和風シチュー

エネルギー  
230kcal  
塩分  
1.6g



【材料：4人分】

生鮭(1切れ約100g)	3切れ
バター	8g
大根	1/6本
にんじん	1/3本
れんこん	100g
水	400ml
コンソメ(顆粒)	小さじ2
白コショウ、パセリ	お好み
A みそ	大さじ1
A 牛乳	400ml
A 片栗粉	大さじ1と1/2

【作り方】①鮭はキッチンペーパーで水気を取り、一口大に切る。大根、にんじんは1cm幅のいちよう切りにする。れんこんは皮をむき、1cm幅のいちよう切りにしたら、10分程水に浸ける。②フライパンにバターを溶かし、鮭を皮目から入れ、焼き色が付いたら裏返し、火が通ったら取り出す。③鍋に水(400ml)と大根、にんじん、れんこん、コンソメを入れ、野菜に火が通るまで15分程煮たら、②の鮭とAを加え、とろみがつくまで煮る。④器に盛り付け、お好みで白コショウ、パセリをふる。



管理栄養士の

## お弁当チェック



今回は、60代男性のお昼ご飯です。  
本人の手作りのお弁当です！

### ●じゃこ(しらす干し)

骨ごと食べられるため、カルシウムが豊富です。また、カルシウムの吸収を助けてくれるビタミンDも含まれているので、歯や骨を強くするのに役立ちます。

### ●ロールキャベツ

キャベツには、抗酸化作用のあるビタミンCと胃粘膜を保護する作用のあるビタミンUが豊富です。しかし、熱に弱く、水に溶けやすい性質であるため、加熱するなら溶け出した煮汁ごと摂ると良いでしょう。

### ●ブロッコリー

スルフォラファンという成分が含まれています。抗酸化作用と解毒作用があり、がんの予防効果があると期待されています。

赤色の食材(トマト、人参、鮭など)を入れると、彩が良くなりますね！

### お弁当箱の素材と使い勝手

- \*プラスチック：熱や酸に強いプラスチック。電子レンジで使用できるので、いつでも温かいお弁当が食べられます。しかし、プラスチックは他の素材と比べて劣化しやすいため寿命が短いです。
- \*アルミ・ステンレス製：丈夫で長く使うことができます。熱伝導率も良く、保温性があります。また、油污れなども落としやすく、匂い移りもしません。しかし、電子レンジは使用できないので、お弁当を温めなおしたい人には不向きです。
- \*木製のお弁当箱：通気性と保湿性が良く、夏場はお弁当が痛みにくく、冬はお弁当を温かく保てられます。しかし、お手入れが大変です。洗剤を使えないものもあり、こまめな手入れが必要となります。

## Dr.尾崎と考える 広野町の健康づくり ⑩



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。

### 栄養調査の結果より

2018年秋に広野町の20-74歳を対象に詳しい栄養調査が行われ、515人の回答を得た。その結果のうち主な物を示す。

### カロリー摂取と食塩摂取

男性の肥満者(体格指数25以上)が多いことがわかった。特に40歳代の男性で56.3%と過半数を占め、次いで30歳代男性の46.7%、60歳代男性の42.9%であり、他地域と比べてもかなり高かった。これは今までの町に関するデータ分析結果に合致したものである。栄養の観点からすれば、これは、摂取カロリーの多い「食べすぎ」を意味する。一方高齢者の低栄養(やせすぎ)は、他地域に比べて少なく、高齢者のやせは、要介護の危険因子になるという介護予防の観点からするとよいことだと思われる。

食べすぎに応じて、食塩摂取量が多く、男性14.5g、女性11.9gと多く、特に男性で多かった。食塩の摂取源は、調味料が多いため、1日7gが目標なので、かなり薄味にしないといけないことになる。

### 運動習慣

運動習慣のある者の割合は男性で少なく22.3%、女性で25.9%であった。他地域の結果はそれぞれ、35.1%、27.4%であったから男性で少ないと言える。特に、男性の20歳代から50歳代は、それぞれ8.3%(20歳代)、13.3%(30歳代)、6.7%(40歳代)、15.0%(50歳代)と少なかった。

今回の栄養調査でも今までの分析結果と同様の広野町の健康課題が明らかになった。男性を中心に、栄養と運動の両面からの肥満対策、メタボ対策が重要であると言える。

### 医療機関ほか診療日時状況(平成30年12月27日現在)

高野病院	馬場医院	広野薬局
☎0240-27-2901	☎0240-27-2231	☎0240-27-2265
月曜日 9:00~12:00	月曜日 8:00~12:00	月曜日 8:30~18:00
火曜日 9:00~12:00	14:00~18:00	火曜日 8:30~18:00
水曜日 9:00~12:00	火曜日 8:00~12:00	水曜日 8:30~18:00
木曜日 9:00~12:00	14:00~18:00	木曜日 8:30~18:00
金曜日 9:00~12:00	水曜日 8:00~12:00	金曜日 8:30~18:00
土曜日 9:00~12:00	14:00~18:00	土曜日 8:30~12:00
	木曜日 8:00~12:00	
	14:00~18:00	
●新妻歯科医院	金曜日 8:00~12:00	●花ぶさ苑
☎0240-27-4020	14:00~18:00	☎0240-27-1755
火曜日 9:30~12:30	14:00~18:00	面会時間 8:30~17:00
13:30~18:00	土曜日 8:00~12:00	
木曜日 9:30~12:30		
13:30~18:00		