

## あなたも作ってみませんか

テーマ 生活習慣病予防のための食事

### 大根とわかめの酢の物



1人分 41kcal 食塩相当量 0.9g

#### 材料(4人分)

- 大根…200g(1/5本)、塩蔵わかめ…32g  
 水菜…100g(1/2袋)、ミニトマト…40g(4個)
- |   |   |        |   |             |
|---|---|--------|---|-------------|
| A | { | 酢…大さじ2 |   | みそ…大さじ1と1/2 |
|   |   | 塩…小さじ1 |   | 砂糖…小さじ1     |
|   |   |        | B | {           |
|   |   |        |   | みりん…小さじ1    |
|   |   |        |   | 酢…大さじ1      |
|   |   |        |   | 練り辛子…小さじ1   |

#### 作り方

- ①大根は1cm幅、5cm長さの短冊切りにし、ボウルに入れ、大根が浸る程度の水とAを入れて、20～30分おく。水菜は5cm長さに切る。ミニトマトはヘタをとり、4等分に切る。
- ②塩蔵わかめは水で洗い、食べやすい大きさに切る。そして熱湯をかけてさっと湯通しし、すぐに冷水にとり、冷えたら水気をしっかり切る。
- ③大根と水菜はさっと茹でて、水気を切る。
- ④すり鉢でBを合わせる。
- ⑤①、②、③の水気をペーパータオルでとり、④で和える。全体が混ざったら、皿に盛り付けて出来上がり。

### いきいき教室(介護予防教室)

高齢者の健康づくりのための楽しい教室です。初めての方、大歓迎です。一緒に参加してみませんか。

対象…要介護認定を受けていない65歳以上の市民の方

参加費…無料

日時・場所(受付はそれぞれ9:30～、13:00～)

▷8月24日(金)

紋切り遊び

金木公民館 10:00～11:30

保健センター市浦 13:30～15:00

▷8月28日(火)

棟方先生と楽しく笑って「いきいき」運動

コミュニティセンター栄 10:00～11:30

生き生きセンター 13:30～15:00

申込み…開催日の3日前までにお申し込みください。

申込先…地域包括支援センター 内線2463

### 乳幼児健診

4カ月児健診 H30年4月生まれ	9月4日(火) 小児科診察、身体計測、離乳食のお話・試食
1歳6カ月児健診 H29年2月生まれ	9月11日(火) 小児科診察、歯科健診、フッ素塗布、身体計測、発達・栄養相談
3歳児健診 H27年3月生まれ	9月19日(水) 小児科診察、歯科健診、身体計測、発達・栄養相談、ことばの相談、尿・耳・目の検査

受付時間…12:00～12:30(3歳児健診11:45～12:30)

\*受付時間前の母子健康手帳の預かりはしておりません。受付はお子様同伴でお願いします。

場所…保健センター五所川原

持ち物…母子健康手帳、バスタオル、すくすくノート、健康診査票、1歳6カ月児健診はフッ素塗布承諾書、3歳児健診は送付された検尿容器(尿を入れたもの)  
 \*健診に来られない場合は、健康推進課にご連絡ください。

\*3歳児健診については個別に事前通知します。

\*1歳6カ月児健診については、フッ素塗布承諾書を個別に事前送付します。

\*駐車場は保健センター側と道路を挟んだ向かい側にあります。台数に限りがありますので、駐車できない場合は、市役所来庁者駐車場、または有料駐車場をご利用ください。市役所来庁者駐車場を利用した場合は、健診会場に駐車券を必ずご持参ください。

問…健康推進課 内線2391

### ノルディック・ウォーク参加者募集

両手に2本のポール(ストック)を持ち地面を突きながら歩くスポーツです。全身運動となり足・腰・膝などにかかる負担を軽減でき、普通のウォーキングよりエネルギー消費量が約20%も増加します。

新しい健康法としておすすめです。

対象…65歳以上の市民の方(ただし、60～64歳で、基本チェックリストの結果、運動機能が低下している方を含む)

日時…①8月6日(月) ②8月20日(月)

14:00～15:30

\*事前の健康チェックがあるため集合時間は13:30です。

申込み…初回参加の場合、開催日5日前までに電話または窓口でお申し込みください。

場所…つがる克雪ドーム

講師…全日本ノルディック・ウォーキング連盟公認指導員

持ち物…動きやすい服装、運動靴、水分補給のための飲み物、汗ふきタオル、ポール(希望者にはポール等を貸し出します)

\*雨天時はつがる克雪ドーム内でウォーキングを行いますので、室内用シューズをご用意ください。

申込先…地域包括支援センター 内線2463