

# あなたも作ってみませんか

テーマ おやこで簡単料理



豚肉と小松菜の混ぜご飯

1人分 278kcal 食塩相当量 0.9g

材料 (4人分)

- 豚バラ薄切り肉…70g      小松菜…100g
- しょうが…10g      サラダ油…小さじ1
- ごま油…小さじ2      温かいご飯…400g

- A { しょうゆ、酒…各小さじ2  
塩、砂糖…各小さじ1/3

作り方

- ①豚肉は2cm幅、小松菜は2cm長さに切る。しょうがは千切りにする。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、しょうがを炒め、香りがたったら豚肉を入れ、炒める。
- ③豚肉の色が変わったら、小松菜を加える。小松菜がしんなりしてきたらAを加え、さらに炒める。一旦火を止め、ごま油を加え、混ぜる。
- ④温かいご飯に③を汁ごと加え、よく混ぜてから器に盛る。

## わたしたち保健協力員です ～地域の健康のために市民と行政をつなぐ パイプ役として活動しています～

保健協力員の活動

保健協力員（母子保健推進員兼務）は現在、370名で活動しています。町内からの推薦により委嘱を受け「健診を受けましょう」の声かけだけでなく、希望する妊産婦さんに対し見守り等の支援をしています。

地域を元気にするためにはまず自分自身の健康から。県、西北地域、市内での連絡会・研修会に参加し、健康や保健衛生に関する最新の情報や知識を学んでいます。「健康づくりの輪」が広がるよう活発に意見交換し、地域での学習会等へ生かすように努めています。

今後も、健康づくりや子育て等で気がかりなことがありましたら、地域の保健協力員に、お気軽に声をおかけください。



レクリエーション体操の実技



減塩の工夫を学習

## お腹周りスッキリ教室のご案内

申込先 健康推進課 内線2393

ぽっこりお腹が気になり始めたあなたにオススメの教室です。「どんな運動をしたら良いのだろう」「自分に合った食事の量ってどのくらい」と悩んでいる方は必見です。

家庭でも手軽に行える運動にトライし、具体的な食事量を実際に目で見て学びましょう。「食事プラス運動」であなたの気になるお腹周りをスッキリさせましょう。

日程（受付は開始時間の15分前から） \*基本的には運動・栄養の両方へ申し込みとなります。

		日時	場所（現地集合です）	定員
12月 コース	運動	12月4日(火) 13:30～14:30	フィットネスクラブウイング五所川原 (市内広田字柳沼116-3)	先着15名
	栄養	12月6日(木) 10:00～11:30	働く婦人の家 (市内新町33-1)	

対象…40歳～74歳の市民の方      参加費…無料

内容…運動：健康運動指導士または健康運動実践指導者によるお腹周りに効く体幹トレーニング  
栄養：市管理栄養士による講話、野菜たっぷり適塩レシピの試食

持ち物…運動：動きやすい服装、上履き、水分、汗拭きタオル  
栄養：直近の健診結果、筆記用具

申込み…11月27日(火)までに電話でお申し込みください（参加者多数の場合は調整します）。