

テーマ 元気で長生きするための食事



厚揚げと野菜のトマトみそ煮

1人分 エネルギー137kcal 食塩相当量 0.8g

作り方

- ①厚揚げは湯を回しかけて油抜きし、2cm角に切る。
- ②玉ねぎ、大根は1cm角に、キャベツは3～4cm角に切る。
- ③フライパンにオリーブ油とにんにくを入れ、火をかけ、香りが立ったら玉ねぎを加えて炒め、しんなりしてきたら、キャベツと大根を加える。
- ④③にトマト缶を加え、全体に混ぜたら①を入れ、ふたをしてしばらく蒸し煮にする。
- ⑤汁気が出たところにみそを溶き入れ、水気を飛ばすように炒め、仕上げに黒こしょうを振る。

材料(4人分)

厚揚げ…1枚(200g) / キャベツ…1/10個(120g)
 大根…1/10本(120g) / 玉ねぎ…1/2個(80g)
 にんにく…1かけ / オリーブ油…小さじ2
 トマト水煮缶(カット)…1/2缶 / 白みそ…小さじ4
 黒こしょう…少々

ワンポイント

- ▷トマトは生で代用できます。
- ▷使用している野菜の代わりにナス、ピーマン、ズッキーニなど季節の野菜を使うこともできます。

もう受けましたか？「がん検診」

“がん”は早期発見・早期治療することで死亡を減らすことができます。早期に発見するためには定期的ながん検診が有効です。“がん”で大切な命を失わないために「胃がん・大腸がん・肺がん検診は年1回、子宮がん・乳がん検診は2年に1回」受診しましょう。

地区のコミュニティセンター等で実施する集団検診は12月で終了しますが、胃がん・大腸がん・子宮がん・乳がん検診は、個別検診として医療機関で令和2年3月31日まで受診できます。

「がん検診」は自覚症状のない元気な時に受けることで、早期発見につながります。

検診対象…加入している保険に関係なく、対象年齢の全市民ががん検診の対象です。

受診方法

- ▷集団検診…①健康推進課へ申込み。②集団検診受診票に記入し、指定日の検診会場で受診する。
- *肺がん検診は集団検診のみの実施のため、希望者は集団検診へ申し込んでください。

▷個別検診…①健康推進課へ申込み。②個別検診受診券が届く。③自分で病院に受診予約し受診する。

*胃がん・大腸がん・子宮がん・乳がん検診は集団か個別のどちらか一方を選択し受診してください。

*既に個別検診受診券をお持ちの方は、早めに予約することをお勧めします。特に乳がん検診は実施医療機関が限られているため、例年1月以降の予約は困難な状況になっています。

*今年度は12月7日(土)、松島会館で乳がん検診のみ実施する集団検診日を設けました。

*12月8日(日)、生き活きセンターで実施する集団検診は、1日で全てのがん検診が受診可能です。平日仕事等で時間がとれない方、病院の受診予約が困難な方、何度も受診したくない方などにお勧めします。

*新規申込みや受診券の再発行を希望する方はご連絡ください。

問…健康推進課 内線2379

五所川原店 エルム店 毎日実施

金・プラチナ

現金でお買取り!

※ご来店の際は、身分証明できるもの(運転免許証、健康保険証など)をご持参下さい。

無料査定

金正堂本店 五所川原店 TEL.0173-34-3181 営業時間/9:30~18:00(毎週火曜定休) 青森県五所川原市布屋町30-1 敷地内3台

五所川原店限定

喜平(キヘイ)の

ネックレス・ブレスレット

身に着ける資産として
今人気です。

金正堂本店イベントのお知らせ

ジュエリーリフォーム相談会

東京よりジュエリー加工専門のスペシャリストが来店します!

3日間限定!

エルム店 8/31(土)・9/1(日)

五所川原店 9/2(月)

相談・お見積り無料!

金・プラチナの取扱いでさらにお得になります