

あなたも作ってみませんか

テーマ 減 塩



じゃがいも・ピーマンの
カレーめんとつゆ炒め

1人分 77kcal 食塩相当量 0.4g

材料(4人分)

じゃが芋…200g ピーマン…200g
オリーブ油…小さじ2
A { めんつゆ(3倍濃縮)…大さじ1
酒…大さじ1 カレー粉…小さじ1/2

作り方

- ①じゃが芋は皮をむき、太めのせん切りにし、水にさらして水気をきる。ピーマンは縦半分に分けて、ヘタと種を除き、横にして3ミリ幅に切る。
- ②フライパンにオリーブ油を中火で熱し、①を入れて1分ほど蒸し焼きにする。
- ③ピーマンの色が鮮やかになったらAを加えて手早く炒める。

ワンポイント

カレー粉の風味+だしの効いためんつゆで塩分ひかえめでも美味しく食べられるレシピです。

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るため、楽しく介護予防ができます。新しい健康法として、ぜひ取り組みましょう！参加費無料です。

対象…市内に住む、65歳以上の方

日程…①5月11日(月) ②5月25日(月)

時間…13時30分～15時30分

*事前の健康チェックがあるため、時間厳守

場所…生き生きセンター多目的ホールおよび屋外

講師…全日本ノルディック・ウォーク連盟ウォーキングライフマスター 小田桐匡孝氏等

持ち物…動きやすい服装、運動靴、水分補給のための飲み物、汗拭きタオル(ポール等は貸し出しします)

申込み…開催日の3日前までに電話または窓口にてお申し込みください。

申込先…地域包括支援センター Tel(38)3939

乳 幼 児 健 診

受付時間…12:00～12:30(3歳児健診11:45～12:30)

*11時からの母子手帳預かりはなくなりました。

持参するもの…母子健康手帳、バスタオル、4カ月児健診は出生時にお渡しした「すくすくノート・健康診査表」、1歳6カ月児健診は耳のアンケートカード

場所…保健センター五所川原

4カ月児健診 H27年1月生まれ	6月2日(火) 小児科診察、身体計測、発達相談、離乳食のお話・試食
1歳6カ月児健診 H25年11月生まれ	6月23日(火) 小児科・歯科診察、身体計測、発達相談
3歳児健診 H23年12月生まれ	6月17日(水) 小児科・歯科診察、身体計測、発達相談、尿・耳・目の検査

*3歳児健診については個別に事前通知します。

*駐車場は保健センター側と道路を挟んだ向かいにもあります。駐車出来ない場合、市役所一般駐車場(市役所北側)または有料駐車場をご利用ください。

*健診に来られない場合、すでに健診を受診した場合は、ご連絡ください。

問…健康推進課 内線2368

健康スタイルアップ運動教室

自分なりに食事や運動に気を遣っているのに、なかなか体重が減らない。健診で毎年何か引っかかってしまう。「運動しなきゃ」「体を動かさなくては」と思っていて、なかなか出来ない。一つでも当てはまることはありますか？

効果的に、小まめに体を動かすことで、余分な脂肪が燃えるだけではなく、血圧・血糖値・コレステロール値等が改善できます。楽しく、気持ちよく一緒に運動をしましょう！

日時…5月15日(金) 13:30～14:30(受付30分前～)

5月27日(水) 18:30～19:30(受付30分前～)

会場…保健センター五所川原

内容…体重・血圧測定、ストレッチ、筋力トレーニング、有酸素運動等

テーマ…ダンベル体操と有酸素運動で全身の引き締めを目指しましょう！

講師…健康運動指導士 鬼武由美子氏

参加費…無料

対象…医師から運動を制限されていない方

定員…各回40名

持ち物…動きやすい服装、汗拭きタオル、水分補給のための飲み物、健康手帳(お持ちの方)

*申込み不要。直接会場へお越しください。

ケガ等については参加者自身の自己責任となります。

問…健康推進課 内線2364