

料理紹介 五所川原市食生活改善推進委員会

あなたも作ってみませんか

テーマ おやこの食育教室

ごぼうのごま風味サラダ



1人分66kcal 食塩相当量0.5g 野菜55g

材料(4人分)

- ごぼう …………… 80g
- きゅうり …………… 60g
- 大根 …………… 80g
- ミニトマト ……… 4個
- 白すりごま ……… 大さじ1/2
- マヨネーズ ……… 大さじ1・2/3
- しょうゆ …………… 小さじ2
- かつお節 …………… 1g
- こしょう …………… 少量

作り方

- ごぼうはささがきにして酢水にさらし、ゆでておく。きゅうり、大根はせん切りにする。ミニトマトは縦半分に切る。
- ボウルに白すりごま、マヨネーズ、しょうゆ、かつお節、こしょうを入れて混ぜる。
- ②にごぼう、きゅうり、大根、ミニトマトを加えて和える。

相談

こころの相談

眠れない日や憂鬱な気分が続く方、育児や家事等がつかない方、ご家族の様子が気になる方、身近な人を自殺でなくされたご遺族などを対象としています。

日時：9月8日(火) 10時～11時

場所：市役所

相談員：心理士、保健師

申込み：相談日前日までに電話にてお申し込みください。

問：健康推進課 内線2367

メディコトリム参加者募集

高血圧や糖尿病、脂質異常症等で薬を飲んでいるから安心とお考えの方、実は食事や運動の生活習慣の改善もたいへん重要です。

健診結果を良くしたい、メタボを改善したい、薬を減らしたいとお考えのあなたに合った運動と栄養のアドバイスをします。

対象(両日参加可能な方)

メタボを改善したい方/高血圧・糖尿病・脂質異常等があり、経過観察もしくは内服治療中の方/今の健康をさらに増進したい方

日時・内容(運動メニューはややきつめです)

▷10月1日(木) 18:00～20:00

体力測定、運動・栄養指導、医師講話

▷10月15日(木) 18:00～20:00

個別栄養・運動処方箋の発行、運動・栄養指導、医師講話

講師…健生五所川原診療所 津川信彦所長
保健師、栄養士、健康運動指導士

場所…保健センター五所川原

参加費…無料

定員…20名

持ち物…健康手帳(お持ちの方)、記録用紙(申込者に後日郵送します)、水分補給のための飲み物、タオル、運動できる服装・内履き

申込み

9月25日(金)までに電話にてお申し込みください。

申込先…健康推進課 内線2367

西北五産業安全衛生大会のご案内

西北五つがる地域の職場で働く人々の「死亡災害と職業性疾病の撲滅」を目標に「安全」と「健康」を誓う大会

◆日時：9月18日(金) 14:00～17:00 ◆場所：プラザリュウ五所川原

◆大会参加料：1人につき1,000円(参加記念品 御神酒「安全のいずみ」付)

参加対象者：事業場及び個人

◆懇親会：1人につき4,000円(希望者のみ)

◆特別講演：東京労災病院勤労者メンタルヘルス研究センター
センター長 小山文彦氏

参加者募集!



御神酒

お問合せ・お申し込み

(一社)西北労働基準協会
TEL 0173-35-6336

9月7日(月)まで電話にて
参加者氏名をお知らせください。