

# あなたも作ってみませんか

テーマ 野菜料理



## ほうれん草の白和え

1人分 101kcal 食塩相当量 0.8g

### 材料 (4人分)

- |       |        |        |     |
|-------|--------|--------|-----|
| ほうれん草 | 160g   | 糸こんにゃく | 60g |
| にんじん  | 30g    | 生しいたけ  | 4枚  |
| A     | かつおだし汁 | 1/2カップ |     |
|       | 砂糖     | 大さじ3/4 |     |
|       | しょうゆ   | 小さじ2   |     |
|       | 酒      | 小さじ1   |     |
| B     | 木綿豆腐   | 200g   |     |
|       | 塩      | 小さじ1/4 |     |
|       | 砂糖     | 大さじ2   |     |
|       | 白すりごま  | 大さじ2   |     |

### 作り方

- ①ほうれん草はゆでて水にとり、かたくしぼって3cm長さに切る。
- ②糸こんにゃくはさっと下ゆでし、湯をきり4cm長さに切る。にんじんは3cm長さの短冊切りにする。しいたけは石づきを取って薄切りにし、Aで汁気がなくなるまで中火で煮る。
- ③Bの材料で和え衣をつくる。豆腐は軽く下ゆでしたものをふきんで包み、重しをして水切りする。さらにすり鉢で軽くすり、調味料と合わせる。
- ④ボウルに①、②を合わせて、③の和え衣で和える。

## わたしたち保健協力員です

保健協力員は、7月に市長より委嘱され370名で活動しています。母子保健推進員も兼務しており、主な活動内容は各種健康相談や健診・検診に関する業務の協力、母子、成人、高齢者等における健康づくりに関する知識の普及があります。今回は「乳幼児健康診査・相談」に協力した様子を紹介します。

五所川原(神山地区)の松野麗子さんから感想をいただきました

「乳幼児健診では、診察や検査の誘導、赤ちゃんから元気いっばいの3歳児の見守りなどのお手伝いをしています。普段関わる事のない年齢の子供達は可愛くて、私自身とても楽しい時間です。また、中高生になったわが家の3人の子供達の育児を振り返り、必死で余裕がなかった当時を思い出して、お母さん方に声かけする事もあります。

乳幼児健診やエンゼル相談では、健康推進課の職員の方々が細やかなサポートとチームワークで乳幼児の成長を支えている事もよくわかります。少子化でネットやSNSの情報が多い分、育児に不安を抱えているお母さんも見受けられます。直接顔を合わせて相談できる健診では、保健師さんと各地域の保健協力員が丸となって子供達を見守っていく事が更に大事になっていくだろうと感じています。」

### 保健協力員の働き

健診の場で保健協力員と笑顔で話す、市民の方をよく見かけます。自分自身の経験や知識を伝えたり、地域の実情を知っているからこそ市民の方に、細やかな気配りができるのだと思います。健康づくりや子育て等で気がかりなこと、困っている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。



保健協力員は地域の健康づくりに協力しています

# 法律相談は弁護士会へ

今すぐあなたの助けになりたい

青森県弁護士会所属の地元の弁護士事務所です。相談が迅速に受けられます。

受付時間 / 平日午前9時から午後5時

相談料 / 30分 5,000円(税別)

※但し法テラスの扶助が利用できる場合無料

### 相談方法

- ① 悩みがある…
- ② 0172-33-7834へ電話
- ③ 午前中に電話→当日15時~17時相談可能
- ④ ③以外の場合→弁護士を紹介します!

当日相談もできます

お申込・お問合せは：青森県弁護士会 弘前支部まで (TEL.0172-33-7834)