

あなたも作ってみませんか

テーマ およこで簡単料理



焼き春巻き

1人分 246kcal 食塩相当量 0.7g

材料(4人分)

- 鮭水煮缶…60g
- 砂糖…小さじ1
- 玉ねぎ・ピーマン…各1個
- 春巻の皮…8枚
- きくらげ(乾燥)…2g
- プロセスチーズ…50g
- 卵…小1個
- 薄力粉…大さじ1/2
- 塩…少々
- 水…大さじ2/3
- 油…大さじ3、レタス・トマト…適量

作り方

- ①鮭水煮缶は水気を切り、粗くほぐす。玉ねぎは薄切りに、ピーマンはヘタと種を除き、千切りにする。きくらげは水で戻し、千切りにする。
- ②ボウルに卵を入れ、溶き、①と塩、砂糖を入れ、よく混ぜ合わせ、8等分にする。
- ③春巻の皮に棒状に切ったチーズと②をのせて巻く。巻き終わりに合わせたAを塗り、しっかりとめる。
- ④フライパンに油を熱し、③を入れ、焦がさないように両面をじっくり焼く。焼けたら、皿に盛り付け、レタス、トマトを添える。

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。

地区の集会場等で実施する集団検診は11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平成31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健康推進課へ申し込みます。②集団検診受診票に記入し、指定日の検診会場で受診します。

*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健康推進課へ申し込みます。②個別検診受診券が届きます。③自分で病院に受診予約し受診します。

*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て受診してください。

*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。

*11月18日(日)に松島会館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。平日は休めない方、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。

*新規申し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2373

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」であなただけの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
11月コース	運動	11月6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	11月30日(金) 10:00~11:30	コミュニティセンター栄 (市内みどり町4丁目130)	

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…10月30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)。