



Health

今月のテーマ

正月太りに要注意！

年末年始の上手な過ごし方

今年もあと少しになってきました。年末年始は普段よりも「食」の誘惑が多く食事が多くなりがちです。「この時期だから仕方ない」と、ついつい食べ過ぎてしまうこともあるので注意しましょう。

出時のマスク着用などを心がけ、感染症予防にも注意しましょう。

気をつけるポイント

① 1日1回、体重をチェックしましょう

② 食事会や宴会の前後は、食事量や内容を上手に調整しましょう

③ お餅の食べ過ぎに注意しましょう

※市販の切り餅（1個約50g）2個と、ごはん茶碗1杯150gは、ほぼ同じカロリー
④ マスクの着用、手洗いうがいを心がけましょう

食べ方・生活の工夫を

年末年始はクリスマスやお正月などのイベントで揚

げ物やケーキなど脂質の多いものを食べる機会が多くなりがちです。お酒を飲む機会も増えるので、お酒の飲みすぎに注意し、おつまみが脂っこいものに偏らないよう注意しましょう。

また、お雑煮を作るときは野菜たっぷりのものにするなど、野菜やきのこ、海藻類などを意識的に食べるようにしましょう。

それ以外にも、だらだらと飲み食いしないように注意し、散歩など、1日1回は外に出る機会を作りましょう。

特に年末年始は、生活リズムが不規則になりがちです。この時期だからと油断せず、ちょっとした工夫を取り入れて、過ごせるよう意識していきましょう。



Cooking

楽しく、おいしい
簡単料理 その218



今月のお料理

甘さ控えめ♪

黒豆と牛乳寒天のきな粉ソースかけ

今回は、甘さ控えめな黒豆と牛乳寒天のきな粉ソースかけをご紹介します。お正月のおせち料理に欠かさない黒豆は大豆と同等の栄養があり、牛乳、きな粉とともにタンパク質、カルシウムを多く含みます。年末年始は食生活が乱れがちになり、お餅や麺類などの炭水化物に偏りがちです。おやつで手軽に栄養バランスを整えることができ、健康維持にもつながるので、おすすめです。

【作り方】

- 鍋に水と粉寒天を入れてよく混ぜ、火にかける。かき混ぜながら1～2分沸騰させて寒天を煮溶かす。
- ①に砂糖を加えて溶かしたら火を止め、常温、または人肌に温めた牛乳を混ぜ合わせて流し、缶などに入れる。粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やし固め、お好みの大きさに切る。
- Aのきな粉と砂糖を合わせてよく混ぜ、牛乳を少しずつ加えてなめらかになるまで混ぜる。
- 器に②と黒豆の煮物を盛りつけ、③のソースをかける。



料理作成：きぼう食の会

One Point Advice

牛乳の代わりに豆乳でも作れます♪

エネルギー（1人あたり）：約178kcal
塩分：約0.3g

【材料（作りやすい分量4人分）】

粉寒天	… 3g	A	きな粉	… 大さじ4
水	… 200ml		砂糖	… 大さじ1
砂糖	… 40g		牛乳	… 大さじ3
牛乳	… 200ml		黒豆甘煮	… 50g

Calendar

Health December Calendar

12月の健康カレンダー

12月および年末の休日救急当直医				
日	病	院	名	診療科目
7日	すずきこどもクリニック	☎(28)0111		小児科
	協立内科外科医院	☎0597(89)5035		内・外科
14日	くろしお耳鼻咽喉科	☎(22)3387		耳鼻咽喉科
	原田医院	☎0597(88)0035		内科
21日	かじの内科クリニック	☎(38)8010		内科
	井本医院	☎0597(86)0016		内科
28日	くろしお耳鼻咽喉科	☎(22)3387		耳鼻咽喉科
	相野谷診療所	☎(34)0011		内科
30日	かじの内科クリニック	☎(38)8010		内科
	西久保内科クリニック	☎05979(3)1155		内科
31日	くろしお耳鼻咽喉科	☎(22)3387		耳鼻咽喉科
	大石医院	☎0597(85)2043		内科

※ 変更する場合がありますので、事前に電話連絡のうえ受診してください。
※ 診療科目が異なる場合は、三重県救急医療情報センターコールセンター（☎059-229-1199）にご相談ください。
※ 相野谷診療所は12月19日（金）、27日（土）、29日（月）～31日（水）が休診日です。

子どもとお母さん（会場：御浜町福祉健康センター）		
日	内 容 と 開 催 時 間	
25日	4か月児健診	午後1時～
	10か月児健診	
子どもとお母さん（会場：きぼう健康ぶらざ）		
日	内 容 と 開 催 時 間	
5日	パパママ教室	午後7時～
9日	7・8か月児離乳食教室	午前10時～
11日	1歳2か月児歯科健診	午前9時～
	1歳8か月児歯科健診	
12日	1歳8か月児健診	午後1時～
	3歳児健診	
18日	2歳6か月児歯科健診	午後1時15分～
子どもとお母さん（会場：子育て支援センター）		
日	内 容 と 開 催 時 間	
5日	育児・栄養・歯みがき相談	午前10時～11時
17日	子育てワークショップ	午前9時30分～11時
23日	子ども歯みがき相談	午後2時45分～3時45分

※ 詳しくは、役場みらい健康課（☎33-0355）まで。

介護予防事業（対象：65歳以上の方）		
日	会 場 と 開 催 時 間	
◆ チェアエクササイズ		
3・10・24日	きぼう健康ぶらざ	午前9時15分～10時15分
5・12・19日	大里多目的集会施設	午前9時15分～10時15分
◆ まちかどエクササイズ		
3・10・24日	きぼう健康ぶらざ	午前10時30分～11時30分
5・12・19日	神内福祉センター	午前9時15分～10時15分 午前10時30分～11時30分
◆ スポーツボイス（しっかりコース）		
2・16日	まなびの郷	午前9時30分～10時30分 午前10時45分～11時45分
◆ スポーツボイス（ゆったりコース）		
9・23日	まなびの郷	午前9時30分～10時30分
◆ プールを利用した介護予防事業水中ウォーキング		
①3・17日	ピーアップシングウ	午前11時～午後1時
②10・24日		

※ 送迎バスは、①は鶴殿方面、②は井田・相野谷方面のルートです。

介護予防事業（対象：65歳以上の方）		
日	会 場 と 開 催 時 間	
◆ 小さなボールをつかった健康運動教室		
4日	きぼう健康ぶらざ	午前9時30分～10時30分 午前10時30分～11時30分
11日	中村多目的集会施設	午前10時～11時
17日	成川生活改善センター	午前10時～11時
18日	平尾井生産活動センター	午前10時～11時
24日	鮎田構造改善センター	午後1時30分～2時30分
25日	井田公民館	午前10時～11時
◆ スマイルヨガ		
5・12・19日	鶴殿福祉センター	午前10時～11時 午前11時15分～午後0時15分
◆ スマイルアップ体操		
①3・17日	神内福祉センター	午前10時～11時
②10・24日		

※ すべての介護予防事業は予約が必要です。詳しくは、きぼう健康ぶらざ（☎29-3511）まで。