

健康しもつけ21プラン

野菜
食べますか？

下野市では、野菜料理を1日5皿摂ることを目指す「GO!GO!5皿」運動を展開中です。

運動の一環として、市内の直売所や道の駅で、野菜レシピを配布しています。今回は、その中から人気の高かった美味しいレシピを紹介いたします。

秋のおいしい地元産野菜で、ヘルシー生活始めませんか？

【かぶ】

『里芋のポン酢あえ』

- (4人分)
- 里芋(皮つきで) ……300g
 - しいたけ ……6枚
 - ほうれん草 ……1/2束
 - しょうゆ ……小さじ1
 - ゆずポン酢、ポン酢 など ……大さじ1

- ①里芋は皮をむいて縦4つ割り、1〜2cmの厚さに切ってゆでる。
- ②しいたけはオーブントースター等で焼き、4つに切る。

- ③ほうれん草はゆでて水にとり、3cmの長さに切り、水気をきり、しょうゆであえる。
- ④①、②、③をゆずポン酢であえる。

☆里芋の保存方法☆

寒さと乾燥が苦手なため、泥つきのまま新聞紙で包んで、風通しのよい場所に保管しましょう。

★里芋の栄養★

ぬめりに含まれるムチンには、粘膜を保護する作用があります。胃炎や胃潰瘍の予防のほか、風邪予防にも効果的です。

【かぶ】

『かぶの豆乳煮』(4人分)

- かぶ ……4個
- だし汁 ……1カップ
 - みりん ……大さじ1
 - しょうゆ ……小さじ1/2
 - 塩 ……少々
 - 豆乳 ……1カップ

- ①かぶは葉を切り落とし、皮をむいて、4等分に切る。
- ②鍋にAと①を入れて落とし蓋をして強火にかけ、沸騰したら弱火にして20〜25分煮る。
- ③かぶが軟らかくなったら豆乳を入れ、一煮立ちさせたら盛り付ける。さつとゆでた葉も添える。

☆かぶの保存方法☆ 根の水が葉に奪われるので、切り

分けて保存しましょう。

葉はぬれた新聞紙などで包んで冷蔵庫に入れ、早めに食べましょう。根はビニール袋に入れて冷蔵庫で3〜4日もちます。

★かぶの栄養★

かぶの「葉」は緑黄色野菜にあたり、カルシウムやビタミンCを含み、かぶの「根」は淡色野菜にあたり、カリウムやビタミンCのほか、でんぶんの消化を助ける酵素も多く含んでいます。



■問い合わせ先

健康増進課 ☎(52)1116

相 談

こころの健康相談

ストレス社会と言われる現代社会では、「こころの健康」が大きな社会問題としてクローズアップされて

います。

「眠れない、食欲が落ちた、体や頭が重い」など、誰にも相談できずにつらい思いをしている方はいませんか？

市では、精神科医が対応する「こころの健康相談」を実施します。相談することで、今のつらさが少しでも軽くなればと思います。ぜひ、ご利用ください。

■日程 11月25日(火)

午後2時〜4時

■場所 きらら館

■相談員 精神科医

■料金 無料

※予約制となりますので、相談日の一週間前までにご連絡をお願いします。

※相談日以外でも随時保健師が相談をお受けします。

■申し込み・問い合わせ先

健康増進課 ☎(52)1116

子育て巡回相談

子育てに関する様々な悩みや心配ごとの相談を、市内の子育て支援センターで実施します。

子育て支援センターつくし

■日程

11月5日(水)・12月15日(月)

※1月以降も毎月実施する予定

■時間

午後1時30分〜3時30分

■相談員 心理士・保健師・管理栄養士・保育士

■会場 子育て支援センターつくし(ゆうゆう館内)

子育て支援センターゆりかご

■日程 10月7日(火)

※偶数月に実施予定。

■時間 午前9時〜11時

■相談員

心理士・看護師・保育士

■会場

子育て支援センターゆりかご(あおば保育園内)

※「ゆりかご」を初めて利用される場合には、防犯対策のために入館者登録(名札代) 310円がかかります。

※相談当日は母子健康手帳をお持ちください。

※子育て支援センターでは、子育て巡回相談日以外でも随時、保育士が相談をお受けしています。

■問い合わせ先

健康増進課 ☎(52)1116