

ヘルシーレシピ

12月



カラフルすいとん

冬野菜は寒さを耐え抜くために栄養や甘さを蓄えていて、体を温めてくれる効果があります。スープや煮物にすると野菜の栄養が丸ごと食べられます。

野菜の旨味と豚肉の煮汁が溶け込み体を暖かくしてくれる一品です。短時間で出来上がり、食物繊維も栄養もたっぷりで冬場にお勧めの料理です。

今月のレシピ提供は 市栄養改善協議会連合会有漢支部 岡村 道恵さん

1人分の栄養価 エネルギー 223kcal、たんぱく質 9.0g、脂質 6.1g

<材料> (4人分)

すいとん	薄力粉	100g
	水	100g
	卵	1個
豚肉こま切れ		80g
カボチャ		80g
サトイモ		80g
シメジ		40g
白菜		100g
ニンジン		40g
ダイコン		60g
ネギ		少々
だし汁		600cc
しょうゆ		大さじ1と1/3
みりん		大さじ1

<作り方>

- ①ボウルに小麦粉と卵と水を入れて混ぜ合わせておく。
- ②カボチャは皮をつけたまま一口大に切る。サトイモは皮をむき、一口大に切る。シメジは石づきを取り、ほぐしておく。白菜は食べやすい大きさに切る。ニンジンとダイコンはいちょう切りにする。ネギは斜め切りにする。
- ③鍋にだし汁を入れて火にかけ、沸騰したら豚肉と野菜を加えて5分ほど煮る。
- ④野菜が柔らかくなったらしょうゆとみりんを加える。
- ⑤①のすいとんを大さじ1杯ずつ入れる。
- ⑥すいとんに火が通ったら器に盛り、上からネギをちらす。

※このレシピは、行政チャンネル、市ホームページでも紹介します。



成羽病院通信



インフルエンザの季節です～しっかり予防しましょう～ 主任薬剤師 継山 敬子

空気が乾燥してくると鼻やのどの防御機能が低下し、インフルエンザにかかりやすくなります。

◎インフルエンザとは?

インフルエンザはインフルエンザウイルスによる感染症で、**38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛**など全身の症状が突然現れます。併せて普通の風邪と同じように、のどの痛み、くしゃみ・鼻汁、咳などの症状も見られます。まれに子どもは急性脳症を、高齢者や慢性の病気(呼吸器・心臓など)を持っている人や免疫力が低下している人は、肺炎を併発して重症になることもあります。

◎インフルエンザウイルス

これまでに見つかったウイルスには、A、B、Cの3つの型があります。毎年、流行するのはA型とB型で、中でも大流行になるのはA型です。

◎インフルエンザにかかったら

安静にし、水分を十分に補給しましょう。

【薬による治療】

◎インフルエンザウィルスの増殖を抑える薬

- 飲み薬 (カプセル・粉薬)
 - 専用の器具を使って口から吸入する薬
 - 点滴注射をする薬 (1回で終了です)
- これらは、症状が現れてから早めに治療・服用を始めたほうが効果は期待できます。

◎鼻水・くしゃみ・熱・咳・のどの痛みなどの症状を和らげる薬

◎かからないための予防法

- ◎手洗い・うがいをする
- ◎室内の湿度を50～60%に保つ(加湿器など)
- ◎十分な休養とバランスのとれた食事を取る

■問い合わせ 成羽病院事務局 (☎)3111



FC高梁吉備国際大学 Charme なでしこリーグに昇格!

11月23日(金)に行われた「なでしこリーグ&チャレンジリーグ入替戦第2節」で、FC高梁吉備国際大学 Charme は、ASエルフェン狭山FCを相手に3対2で勝利し、悲願のなでしこリーグ昇格を決めました。



▲入替戦に臨むFC高梁の選手たち (熊谷スポーツ文化公園陸上競技場にて)

今季のチャレンジリーグ(日本女子サッカーリーグ2部リーグ)を2位で終えたFC高梁吉備国際大学 Charme は、なでしこリーグ9位、ASエルフェン狭山FCとの入替戦に臨みました。11月17日(土)、笠岡陸上競技場で行われた第1節では、1対0で勝利。続く第2節、埼玉県の熊谷スポーツ文化公園陸上競技場で行われた試合は、双方が点を取り合う激しい展開でしたが、試合終了間際にFC高梁吉備国際大学 Charme が決勝ゴールを決め、3対2で勝利を掴み取りました。この結果、なでしこリーグ初の大学生チーム参入が実現しました。

11月24日(土)、なでしこリーグ昇格を決めたFC高梁吉備国際大学 Charme の選手らが高梁市に凱旋。近藤高梁市長をはじめ、多くの市民の皆さんが温かく出迎えてくれました。



▲高梁市へ凱旋した選手たちを市民の皆さんがお出迎え (備中高梁駅)



12月7日(金)、FC高梁吉備国際大学 Charme の太田監督と選手ら8名は、順正学園加計副理事長と共に伊原木岡山県知事を表敬訪問し、この度のなでしこリーグ昇格を報告し、来季の活躍を誓いました。

◀伊原木知事に昇格を報告 (岡山県庁にて)

来季は日本女子サッカーの最高峰「なでしこリーグ」に活躍の舞台を移し、毎試合厳しい戦いが予想されますが、どうかこれまで以上のご声援をよろしくお願いいたします。

■問い合わせ 吉備国際大学学生課 (☎)0866-22-7420