

野菜を食べて健康的な生活を～ 1日 350g の野菜を食べましょう～

広報かさい 1月号に掲載の「野菜たっぷりオリジナルレシピ」の優秀作品3作品に続き、2作品を紹介します。

野菜が体に良いことは知っているけれど、「毎日作るのが大変」「どうやって食べたらよいか分からない」という方、レシピを参考に野菜たっぷりの料理にチャレンジしてみてください。

優秀作品の野菜レシピ

■「加西の夏野菜カレー」(加西市農村女性組織連絡協議会)

カレーの材料 (5人分) / 玉ねぎ (1/2個・90g)、トマト (1個・170g)、カボチャ (1/8個・150g)、オクラ5本、豚ひき肉 (200g)、ハリマ王にんにく (1かけ)、ジャガイモ (1個)、カレールー (1/2箱)、水 (750cc)、ローリエ (1枚)、オイスターソース (大さじ 1/2)、オリーブオイル (大さじ 1)、ごはん (5杯分)

トッピング野菜の材料 (5人分) / ナス (1本・70g)、カボチャ (1/8個・150g)、ズッキーニ (1本・150g)、パプリカ (1/2個・75g)、ねひめみどり (甘長とうがらし) 5本、オクラ5本

作り方 (カレー)

- ①玉ねぎはくし切り、ジャガイモは半月切り、カボチャは小さく切る、オクラは斜めに切る、にんにくはみじん切りにする。トマトは湯むきしてざく切りにする。
- ②鍋でオリーブオイルとにんにくを熱し、ひき肉と野菜を加えて炒める。
- ③水とローリエを加え、具材が柔らかくなるまで煮る。
- ④火を止めてルーを溶かし、再び火をつけ、オイスターソースを加える。

作り方 (トッピング)

- ⑤カボチャとズッキーニは10等分、なすとパプリカは5等分、ねひめみどり (甘長とうがらし) は半分に切り種をとる。ラップをして600wの電子レンジで3分加熱後、フライパンで両面を焼く。
- ⑥オクラは軽く塩ゆでして冷やす。
- ⑦ごはんとかレーとトッピング野菜 (⑤⑥) をお皿に盛り付け完成。

野菜
195g



ハリマ王にんにくやねひめみどりは加西産農産物で、夏に市内の直売所等で販売されています



野菜
125g

ナシの代わりにリンゴを使ってもおいしくいただけます

■「鳥の巣サラダ フルーツマヨ和え」(石橋和子さん)

材料 (4人分) / ダイコン (80g)、キャベツ (80g)、ニンジン (80g)、パプリカ (80g)、キュウリ (80g)、プチトマト (100g)、ナシのすりおろし (大さじ 4)、調味料「マヨネーズ (大さじ 4)、寿司酢 (大さじ 2)、粒マスタード (小さじ 4)、塩コショウ (少々)」

作り方

- ①すりおろしたナシと調味料をよく混ぜ合わせて、ドレッシングを作る。
- ②ダイコン・キャベツ・ニンジン・パプリカ・キュウリを千切りにして①と和える。
- ③お皿に②を盛り付け、真ん中にプチトマトをのせて完成。

上下水道施設の現地調査・測量調査にご協力を

上下水道の台帳整理に伴い、加西市全域で現地調査・測量調査を行います。ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

調査期間 / 2月1日(月)～3月31日(木) 8:30～17:00 ※調査時間は10分程度です。

調査内容 / ① 宅内に設置された給水メーターと下水公共ますの位置確認 (ふた上に障害物があれば移動をお願いします)

② 道路上のマンホールと仕切弁・消火栓・空気弁の位置確認 ③ 私道を対象とした道路幅員や側溝等状況の調査

※原則、事前に声をかけて敷地内に入ります。不審に思われた場合は身分証明書の提示をお求めください。

調査会社 / 株式会社パスコ **問合先** / 上下水道課 ☎ 42-8760



接種期間は3月31日まで。接種はお早めに

肺炎球菌ワクチン(23価)の定期予防接種を実施しています。主治医と相談し、体調の良い時に早めに接種しましょう。すでに接種された方は、定期接種の対象になりません。



■対象者

- ・平成28年4月1日時点で次の年齢になる方／65、70、75、80、85、90、95、100歳
- ・60歳以上65歳未満の方で心臓・腎臓・呼吸器の機能に自己の身の辺の日常生活が極度に制限される程度の障害を有する方、またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障害を有する方

■接種期間／3月31日(木)まで

■料金／4,000円

※生活保護・市民税非課税世帯の方は免除(接種前に印鑑・身分証明書を持って、健康課で申請してください)

■回数／1回

■必要な物／健康保険証など接種対象者であることが証明できるもの

※接種後、医療機関より「高齢者肺炎球菌接種済証」が配布されます。大切に保管してください。

■接種医療機関(直接医療機関へ予約してください)

市ホームページで指定医療機関を確認していただくか、健康課へお問い合わせください。市外で接種する場合は、事前にお問い合わせください。

病気の予防について学ぶ「健康講座」

■慢性腎臓病の考え方

腎臓には、老廃物を体の外に出す働きや体の水分量・電解質のバランス、血圧の調整、赤血球をつくるホルモンや骨を強くするビタミンDを作る働きがあります。

腎臓は、悪くなってしまうと元に戻すことができません。異常を早期に発見し、治療により進行を抑えなければ腎不全となり、人工透析が必要になってしまうこともあります。

初期にはほとんど自覚症状がないため、自分には関係のない病気と思ってしまいがちですが、慢性腎臓病の患者は成人の約8人に1人で、今や「新たな国民病」とまで言われています。

高血圧や糖尿病などの生活習慣病やメタボリックシンドロームとの関連も深く、誰もがかかる可能性のある病気です。知識を身につけ、予防に努めましょう。

日時／2月18日(木) 13:30～15:15

受付 13:15～

講師／安積啓医師(安積医院)

■健康な胃で過ごすために

胃の病気には胃炎・胃潰瘍・胃がんなどがあります。これらの病気は早い段階で自覚症状が出る 경우가少なく、進行しても無症状の場合があります。早期発見・早期治療のためには定期的に検診を受診することが必要です。胃の病気の予防と検診方法について学びます。

日時／2月26日(金) 13:30～15:00

受付 13:15～

講師／佐竹信哉医師(佐竹医院)

場所／健康福祉会館2階研修室1・2

受講料／無料 申込先／健康課 ☎42-8723

不注意による火災を防ぎましょう

問合先／北はりま消防本部警防課 ☎0795-48-3072

加西市では、平成27年中に28件の火災が発生しました。主な出火原因は「ライター」「ストーブ」「たき火」などで、ちょっとした油断により火災が発生するケースも見られます。

一人一人が、慣れから生じる不注意や油断を無くすことにより、多くの火災を未然に防ぐことができます。あなたの不注意から火災を出さないようにしましょう。

■年間の火災件数と死傷者数

	平成23年	24年	25年	26年	27年
火災件数	29	23	35	29	28
死者数	0	2	1	1	0
負傷者数	1	10	2	4	5

火災予防「3つの習慣」

- ・寝たばこはやめる
- ・ストーブは燃えやすいものから離れた位置で使用する
- ・ガスコンロなどのそばを離れるときは必ず火を消す