

元気のできる料理



〜ところてんサラダ〜

暑い日が続くと、食欲が落ちてしまいがちですが、きちんと三食食事をとっていますか？
今回は、手軽で食べやすい食材、「ところてん」を使ったヘルシー料理を紹介します。

「ところてん」だけでは栄養価がほとんど入っていないため、他の食材と合わせることで、バランスの良い一品となります。食欲の落ちている時などに、是非、お試しください。

《材料・2人分》

- ところてん 2パック (200g)
- ベーコン 1枚
- かにかまぼこ 2本
- オクラ 4本
- ホールコーン 大きじ2
- 焼きのり 適量
- 《ドレッシング》
- とろろでん付属のタレ 1袋
- からし 小さじ2杯

しょうゆ 大きじ1杯
酢 大きじ1.5杯
で酔しようゆを作りませ。

《作り方》

- ①ところてんはザルにあげ、水をきっておきます。
- ②焼きのりは細く切っておく。
- ③ベーコンはせん切りにしてからオーブントースターか、油を引かないフライパンでカリカリになるまで焼きます。
- ④オクラは、ヘタを切り取って水洗いし、濡れたまま塩を多めにつけて指でこすり、そのまま沸騰したお湯に入れてゆで、ザルにあげます。
- ⑤オクラが冷めたら、厚さ3〜4mmの小口切りにします。
- ⑥ところてん、ベーコン、ホールコーン、オクラを混ぜ合わせ、食べる直前にドレッシングと合わせて、最後に焼きのりをふりかけて出来あがり。

1人分の栄養価

- エネルギー 103キロcal
- たんぱく質 4.1g
- 脂質 7.5g
- 食物繊維 1.4mg
- 塩分 1.3g
- カルシウム 49mg
- 鉄分 0.6g

町管理栄養士 大倉淑子

7月健康カレンダー

西コミ ～西当別コミュニティセンター(太美町) ゆとろ ～総合保健福祉センター(ゆとろ)(西町)
※()内は受付時間です。

1 火	ツベルクリン反応検査 (13:00~13:30) ゆとろ	18 金	健康運動相談 (9:30~11:30) ゆとろ
2 水	健康相談 (9:30~11:30) ゆとろ 女性がん検診・骨粗しょう検診 (7:20~8:00 ゆとろで受付) →札幌検診センターへ	19 土	
3 木	BCG予防接種 (13:00~13:30) ゆとろ 女性がん検診(7:20~8:00西当別コミセンで受付)→札幌検診センターへ	20 日	
4 金	健康相談 (9:30~11:30) ゆとろ	21 月	当別断酒会 (18:30~20:30) ゆとろ
5 土		22 火	
6 日		23 水	健康相談 (9:30~11:30) ゆとろ リハビリ教室 (10:30~14:30) ゆとろ
7 月	健康相談 (9:30~11:30) ゆとろ 4カ月・10カ月児健診 (13:00~14:00) ゆとろ 当別断酒会 (18:30~20:30) ゆとろ	24 木	胃・肺・大腸がん検診(7:00~9:00) 西コミ
8 火		25 金	健康相談(9:30~11:30) ゆとろ 胃・肺・大腸がん検診(7:00~9:00) ゆとろ
9 水	健康相談 (9:30~11:30) ゆとろ つばさの会 (9:30~13:00) ゆとろ	26 土	
10 木	健康相談 (9:30~11:30) ゆとろ	27 日	胃・肺・大腸がん検診(7:00~9:00) ゆとろ
11 金	1歳8カ月・3歳児健診 (13:00~14:00) ゆとろ	28 月	健康相談 (9:30~11:30) ゆとろ
12 土		29 火	マタニティースクール (13:00~15:30) ゆとろ
13 日		30 水	健康相談 (9:30~11:30) ゆとろ ねこやなぎの会 (10:30~14:30) ゆとろ
14 月	健康相談 (9:30~11:30) ゆとろ	31 木	
15 火	友遊会 (10:00~12:00) ゆとろ	8月の主な予定	
16 水	健康相談 (9:30~11:30) ゆとろ かすみ草の集い (10:30~14:30) 西コミ	健康相談 9:30~11:30 祝日を除く毎週月・水・金曜日 ゆとろ	
17 木	こころの健康相談 (要予約) (13:00~14:00) ゆとろ	健康運動相談 8月1日(金) 9:30~11:30 ゆとろ	
		4カ月・10カ月児健診 8月4日(月) 13:00~14:00 ゆとろ	
		リハビリ教室 8月6日(水) 10:30~14:30 ゆとろ	
		マタニティースクール 8月8日(金) 10:00~13:00 ゆとろ	

▶ 申込・詳細 福祉課保健サービス係 (「ゆとろ」内・☎ 3-2346)

つばさの会・こころの健康相談 / 当別断酒会については
▶ 申込・詳細 つばさの会・こころの健康相談→江別保健所 (☎ 011-383-2111) へ。
当別断酒会→日中は江別保健所 (☎ 011-383-2111)、夜間は工藤 (☎ 2-2510) へ。

7月 (内科系・救病当番医)						
1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日
太美	近藤	堀江	堀江	スエーデン	堀江	堀江
8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日
とうべつ内	さわざき	太美	近藤	勤医協	堀江	スエーデン
15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日
堀江	堀江	とうべつ内	さわざき	太美	近藤	勤医協
22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日
堀江	スエーデン	堀江	堀江	とうべつ内	さわざき	太美
29日	30日	31日				
近藤	勤医協	堀江				

8月 (内科系・救病当番医)						
1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日
堀江	堀江	堀江	とうべつ内	さわざき	太美	近藤
8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日
勤医協	堀江	堀江	スエーデン	堀江	とうべつ内	さわざき

医療機関	
勤医協当別小川通診療所	☎ 3-3010 錦町
近藤医院	☎ 3-2021 園生
■さわざき医院	☎ 5-2055 北栄町 要予約
■とうべつ内科クリニック	☎ 2-1313 西町 要予約
太美中央医院	☎ 6-2332 太美南
スウェーデン通り 内科循環器科クリニック	☎ 5-3151 太美町
■堀江病院	☎ 2-3111 樺戸町 要予約
とうべつファミリークリニック	☎ 6-4649 太美町

※予防接種を受ける場合、■については予約制です。(事前に連絡願います)

内科系 救病当番医

土 9時~14時
曜 14時~19時
祝 12時~17時
日 17時~21時

- ◆乳幼児健診 対象者には個別に通知します
- ◆予防接種 (個別接種) 左記医療機関で受診可
DPT③ジフテリア・百日咳・破傷風
対象 3カ月~90カ月未満児
- D T③ジフテリア・破傷風 対象 11・12歳
- 麻しん③対象 1歳~90カ月未満児
- 風しん③対象 1歳~90カ月未満児と昭和54年4月2日から昭和62年10月1日までに生まれた方 (MMRワクチンの接種済み者、風しんにかかった者を除く)
- ◆予防接種 (集団接種)
ツ反・BCG③対象 生後3カ月~48カ月未満児
- ◆健康相談
月・金曜日~運動の器具 (ウォーキングマシン、エアロバイクなど) が使えます
水曜日~保健師が健康についての相談に応じます
- ◆リハビリ教室~心身機能に心配があり、生活リハビリを受けたい方
- ◆ねこやなぎの会~脳卒中など同じ病気を持つ仲間と交流や親睦をはかりたい方
- ◆かすみ草の集い・友遊会~外出の機会が少なく家に閉じこもりがちな高齢者
- ◆こころの健康相談~不眠・引きこもり・痴呆・拒食・過食・アルコール依存・抑うつ・統合失調症などの、本人や家族の相談に応じます
- ◆介護者のつどい~リフレッシュの集い開催
- ◆つばさの会~心の病を抱え在宅で療養している方
- ◆当別断酒会~「お酒」で悩んでいる方と家族は一度おいでください