

1 火	
2 水	○粋！生き健康教室（角） ○予防接種券発行（角） ○献血（角館警察署、市立角館総合病院）
3 木	○第15回「かくのだて音楽祭」（かくのだて中学校体育館）
4 金	
5 土	○第1回仙北市文化祭（田沢湖地区）（生保内市民体育館）
6 日	○第1回仙北市文化祭（田沢湖地区）（生保内市民体育館）
7 月	○母子手帳交付（田・角） ○子ども開放日（角）
8 火	○乳児相談（平成17年4月生・平成16年11月生）（角） ○のびのび広場（西）
9 水	○粋！生き健康教室（ゆぼぼ） ○予防接種券発行（角） ○予防接種（三種混合）（西）
10 木	○母子手帳交付（西） ○1歳6ヶ月・3歳児健診（西）
11 金	○乳児健診（神） ○さわやか健康教室（角） ○すくすくクラブ 子ども開放日（西）
12 土	○健康市民のつどい（角）
13 日	
14 月	○赤ちゃん広場（田） ○母子手帳交付（田） ○ひよこ教室（西）
15 火	○基本健診結果説明会（角）
16 水	○粋！生き健康教室（角） ○予防接種券発行（角） ○基本健診結果説明会（紙・桧）
17 木	○さわやか教室（田） ○3歳児健診（対象：平成14年4～5月生）（角） ○基本健診結果説明会（西）
18 金	○1歳6カ月児健診（田） ○2歳6カ月児歯科指導（対象：平成15年4～5月生）（角） ○赤ちゃん教室（乳児相談）7カ月児、12カ月児（西）
19 土	○角館中学校ウィンドミルオーケストラ部定期演奏会（角館広域交流センター）
20 日	
21 月	○赤ちゃん広場（神） ○基本健診結果説明会（角） ○母子手帳交付（田）
22 火	○予防接種（BCG）（神） ○予防接種（BCG・三種混合）（角） ○子ども開放日（角） ○食生活改善推進員研修会（西）
23 水	
24 木	○乳児健診（対象：平成17年1・7月生）（角） ○生きがいクラブ（西）
25 金	○母子手帳交付（角） ○生活習慣病予防教室（ユメリア） ○給食サービス（西） ○基本健診結果説明会（角）
26 土	
27 日	
28 月	○母子手帳交付（田） ○絵がみ年賀状教室（西木公民館）11/28～30
29 火	○予防接種（BCG・三種混合）（田） ○あんぱまん教室（角） ○2歳児虫歯予防教室（西）
30 水	○予防接種券発行（角） ○予防接種（BCG）（西） ○基本健診結果説明会（角）

【実施場所】

（田）…仙北市健康増進センター（角）…仙北市健康管理センター
（西）…西木保健センター（神）…仙北市就業改善センター
（桧）…桧木内地区公民館（紙）…紙風船館（西地）…西木地域センター

仙北まるごと健康づくり

part.1

健康は1人ひとりの努力と地域みんなの協力でつく
るものです。

個人と社会の力を合わせて健康づくりを進めましょう！

健康クイズにチャレンジしてみてください。

レッツチャレンジ○×健康クイズ No.1

〈ダイエット編〉

★○か×でお答えください。

- Q1** 1日分の食事を食べないと体重は約1kg減量できる。
- Q2** カロリーを減らすため、油料理はまったく食べない方がよい。
- Q3** 野菜サラダや果物は、低カロリーなので、いくら食べてもダイエットによい。
- Q4** 絶食、断食、1日2食にするとダイエットによい。
- Q5** ゆっくりよく噛んで食べるようにするとダイエットによい。
- Q6** だいふく1個分のカロリーを消費するためには、約2時間歩かなければならない。

【答え】

- A1** × 体脂肪1kgは約7,000kcalなので、1日分の食事で1kgの減量はできません。
- A2** × 栄養のバランスをとるためには、植物性油を適度に食べることが必要です。
- A3** × ドレッシング、果物はカロリーがあるので、食べ過ぎに注意しましょう。
- A4** × 急激な減量は簡単に元に戻ります。減量は1カ月2kgまでです。
- A5** ○ 早食いは満腹感がないのでつい多く食べてしまいます。
- A6** ○ 大福1個235kcalで、2時間の歩行の消費カロリーとはほぼ同じです。

健康レシピ

「はやととりサーモンマリネ」

〈1人分：エネルギー99kcal、蛋白質3.5g、脂質6.7g、塩分0.9g〉

はやととりが店頭に見えるようになりました。一度作ってご賞味ください。おいしいですよ！

《材料…4人分》

・はやととり……………300g
・塩……………少々
・玉ねぎ……………60g
・ピーマン……………40g
・スモークサーモン……………40g

フレンチドレッシング

・サラダ油……………25cc
・酢……………25cc
・塩……………小さじ1/2
・こしょう……………少々

《作り方》

- ①はやととりは縦半分に切り、うす切りにして塩少々ふり、しんなりさせ水気をしぼっておく。
- ②フレンチドレッシングの材料を、よく混ぜておく。
- ③玉ねぎは半分のうす切りにする。ピーマンも半分のうす切りにする。
- ④フレンチドレッシングで、はやととり、玉ねぎ、ピーマン、サーモンをサックリ混ぜ合わせる。

栄養士ーロメモ

- ・マリネ風の調理で味、香りに変化をつけ、美味しく頂きましょう。
- ・サーモンのかわりにイカの薫製やホタテの缶詰等も合います。