

土	田沢湖ソーデーマーチ
日	田沢湖ソーデーマーチ 仙北市消防訓練大会 にしきフラワーロード105一斉植栽
月	母子手帳交付(田) 子ども開放日(角) 角館まちづくりシンポジウム(榊細工伝承館)
火	基本健診結果説明会(神)
水	基本健診結果説明会(神) なかよし教室(角)
木	基本健診結果説明会(田沢交流センター) さわやか教室(田)
金	2歳6ヶ月児歯科健診 対象:H15 11~12月生(角) さわやか教室(角) 健康教室(角)
土	
日	
月	母子手帳交付(角) 基本健診結果説明会(田)
火	乳児相談 対象:H17 11~12月生・H17 7月生(角) 献血(角館南高校)
水	健康教室(角) さわやか教室(西)
木	基本健診結果説明会(田)
金	乳児健診 対象:H18 2~3月生・H17 9~10月生(神)
土	
日	
月	
火	母子手帳交付(西) 子ども開放日(角) 田沢湖地区胃検診 田沢湖地区子宮がん・乳がん検診
水	田沢湖地区胃検診 田沢湖地区子宮がん・乳がん検診 健康教室(角)
木	1歳6ヶ月児、3歳児健診 対象:H16 11~12月生、H14 11~12月生(西) 田沢湖地区胃検診 田沢湖地区子宮がん・乳がん検診
金	田沢湖地区胃検診・歯周検診 田沢湖地区子宮がん・乳がん検診・骨そしょう症検診
土	田沢湖まつり
日	
月	母子手帳交付(角) 予防接種(三種混合・ポリオ生ワクチン)(西) 田沢湖地区胃検診・歯周検診 田沢湖地区子宮がん検診・乳がん検診・骨そしょう症検診
火	予防接種(三種混合・ポリオ生ワクチン)(神) 田沢湖地区胃検診 田沢湖地区子宮がん・乳がん検診
水	予防接種(三種混合・ポリオ生ワクチン)(田) 健康教室(角) 田沢湖地区胃検診 田沢湖地区子宮がん・乳がん検診
木	1歳6ヶ月児健診 対象:H16 11~12月生(角) 田沢湖地区胃検診 田沢湖地区子宮がん・乳がん検診 献血(角館消防署・今工学・セレクトロニクス・ワンダーモール)
金	乳児健診 対象:H18 3月生・H17 10月生(角) 田沢湖地区胃検診・歯周検診 田沢湖地区子宮がん検診・乳がん検診・骨そしょう症検診
土	
日	
月	予防接種(三種混合・BCG)(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
(松)...松木内地区公民館 (紙)...紙風船館 (西地)...西木地域センター

1日に両手いっぱいの野菜を食べよう!

1日当りの野菜摂取量は350g以上
(緑黄色野菜120g以上・淡色野菜230g以上)

生活習慣病の予防に不可欠なビタミン、ミネラル、食物繊維などを補給するには、1日350g以上の野菜摂取が必要とされています。また、特定の栄養素だけをたくさん摂っても、十分に吸収されません。

バランスよく摂ってこそ、効果が期待できるもの!
バランスのよい食事を心がけてください

においの強い野菜には免疫力

においの元になる硫黄化合物が、体の免疫機能に喝を入れてくれる!

(玉ねぎ、にんにく、しょうが、にら、ねぎ、など)

色の濃い野菜には抗酸化力

色の濃い野菜には、カロチノイドやポリフェノールといった色素成分が豊富!この色素成分が体の酸化を防いでくれ、生活習慣病予防に効果大!さらにビタミン類も多い。

(ほうれん草、にんじん、かぼちゃ、トマト、なす、など)

1日の野菜の中に、においの強い野菜や色の濃い野菜をうまく組み合わせて夏に負けない体づくりをしましょう!

「野菜たっぷりレシピ」

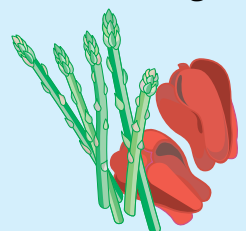
今回は今が旬のグリーンアスパラガスに注目!
グリーンアスパラガスには、アミノ酸等が多く含まれているので発ガン予防やまた、豚肉のビタミンB₁と一緒に摂ることで疲労回復を高めます。

アスパラと豚肉のオイスターソース炒め

<材料4人分>

アスパラ 8本
赤ピーマン 1個
豚肩ロース薄切り 150g
長ネギ(みじん切り) 5cm
しょうが(みじん切り) 大さじ1
にんにく(みじん切り) 1かけ分
オイスターソース 大さじ1
しょうゆ 小さじ2
ごま油 大さじ1

エネルギー142Kcal
食物繊維 15g



<作り方>

アスパラは洗って、硬い根元を少々切り落とし、ななめ切りにする。

赤ピーマンは5mmくらいの短冊切りにし、豚肉は食べやすい大きさに切る。

フライパンにごま油を熱し、みじん切りにした、葱、しょうが、にんにくを炒め、香が出たら豚肉を加えてよく炒める。豚肉の色が変わったら、赤ピーマン、アスパラを加えて炒め合わせ、オイスターソースとしょうゆで味付けする。