

1 金	健康教室(角) 角館地区基本健康診査
2 土	
3 日	秋田県デュアスロン選手権2006(田沢湖)
4 月	母子手帳交付(田) 子ども開放日(角)
5 火	さわやか健康教室(田)
6 水	なかよし教室(角)
7 木	さわやか健康教室(角) 角館のお祭り
8 金	さわやか健康教室(西) 角館のお祭り
9 土	角館のお祭り
10 日	
11 月	母子手帳交付(角)
12 火	乳児相談 対象:H18 1~2月生・H17 9~10月生(角)
13 水	健康教室(角) さわやか健康教室(西)
14 木	献血(秋田おほこ田沢湖支所・谷口石油スタンド前・北光金属田沢湖工場前) 角館地区胃検診
15 金	乳児健診 対象:H18 4~5月生 / H17 11~12月生(神) 角館地区胃検診
16 土	
17 日	田沢湖マラソン(田沢湖畔)
18 月	
19 火	母子手帳交付(西) 角館地区胃検診
20 水	予防接種(三種混合・ポリオ生ワクチン・BCG)(田) 健康教室(角) 角館地区胃検診・歯周検診・骨そしょう症健診(角)
21 木	1歳6ヶ月児・3歳児健診 対象:H17 1~2月生 / H15.1~2月生(西) 角館地区胃検診・歯周検診・骨そしょう症健診(角)
22 金	2歳6ヶ月児歯科健診 対象:H16 1~2月生(角) 角館地区胃検診 生保内節全国大会(市民会館)
23 土	生保内節全国大会(市民会館)
24 日	
25 月	母子手帳交付(角) 予防接種(三種混合・ポリオ生ワクチン・BCG)(西) 角館地区胃検診
26 火	予防接種(三種混合・ポリオ生ワクチン・BCG)(神)(角) 角館地区胃検診
27 水	予防接種(三種混合・BCG)(神)
28 木	1歳6ヶ月児健診 対象:H17 1~2月生(角)
29 金	乳児健診 対象:H18 5月生・H17.12月生(角)
30 土	

【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欠かせないビタミン、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

野菜には、便秘解消や解毒、免疫力アップなどさまざまな機能があり、野菜で、生活習慣病の予防に役立たないものはない!とまで言われています。これからの季節、野菜の摂取が不足がちになります。色の濃い野菜、色の薄い野菜、香りの強い野菜、などのバランスのよい組み合わせを心がけて摂取し、健康な体づくりをしましょう。

### 【野菜たっぷりレシピ】

今回は、『かぼちゃ』料理です!

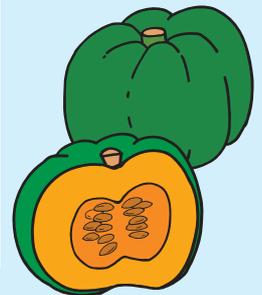
かぼちゃは、緑黄色野菜の代表選手。鮮やかなだいたい色は、カロチノイドが豊富!!抗酸化力が強く、体をサビから守ってくれる。しかも、かぼちゃのカロチノイドは貯蔵するほど増えるので、保存にも適した野菜です。

### かぼちゃと豚肉の中華炒め

<材料4人分>

かぼちゃ.....300g  
豚もも肉.....150g  
にんにくの芽.....1/2束  
片栗粉.....少々  
にんにくのみじん切り...1片  
サラダ油.....大さじ1  
ごま油.....大さじ1  
塩・こしょう.....適量

1人分 エネルギー  
207Kcal  
塩分 1.0g



A 合わせ調味料

中華スープ.....30cc  
塩.....小さじ1  
豆板醤.....小さじ1  
てんめんじやん  
甜麺醤.....小さじ1

<作り方>

かぼちゃは種を取り、食べやすい大きさの薄切りにする。種は電子レンジで2分ほど加熱し、中の実を取り出す。豚肉は細切りにし、塩・こしょうを振り、片栗粉を軽くまぶす。にんにくの芽は3~4cmに切る。フライパンにサラダ油を熱し、豚肉を炒めて取り出す。のフライパンに、にんにくのみじん切りを加え、香りがでたらかぼちゃ、にんにくの芽を加えて炒める。野菜に火が通ったら、豚肉を戻し、ごま油を入れてAの合わせ調味料、かぼちゃの種を加えてよく炒め合わせる。