

免疫力アップの腸活レシピ

その2

7月号に続き、腸内環境を整え、免疫力を高めるための「腸活かんたん野菜レシピ」を紹介します。ビタミンや食物繊維が豊富な緑黄色野菜やキノコ類を積極的にとり、腸活しましょう。

今回は、昨年の健康クッキング教室レシピの中から、ブロッコリーとシメジを使いパッとできる1品です。町ホームページでは他のレシピとあわせて紹介していますので、QRコードからご確認ください。



ブロッコリーの炒めナムル

(材料 4人分)

ブロッコリー.....1個(250gから350g)
 シメジ.....1パック
 ごま油.....小さじ2
 白すりゴマ.....大さじ1
 塩.....小さじ1/3(2g)
 A〔水.....大さじ1
 おろし生姜(チューブ).....約5センチ

(1人分の栄養価)

エネルギー 53kcal
 タンパク質 3.2g
 脂質 3.6g
 炭水化物 4.2g
 食物繊維 3.3g
 塩分 0.5g

(つくり方)

- ①シメジの石づきを落とし、ほぐしてフライパンに広げる。ブロッコリーは小房に分け洗う。さらに縦半分、大きい房は3つに切る。茎は皮をむき、7ミリから8ミリ幅の輪切りにする。小房と茎に分けておく。
- ②すりゴマ、塩を計量する。小さい容器にAを溶いておく。
- ③フライパンを熱し、シメジを軽く空炒りしたら半分に寄せ、ごま油を入れる。ブロッコリーの小房を入れ、全体に油が回ってきたら茎も加え炒める(中火から強火)。
- ④塩をふりAを加えたら蓋をし、10秒後ひと混ぜする。さらに2~3回混ぜながら約1分半蒸し炒めにする。仕上げにすりゴマをふる。

問合せ/町民保健センター 成人保健担当 TEL75-0359



町の保健室

麻しん風しんワクチン予防接種を受けましょう

麻しん風しんワクチン予防接種は、小学校入学前に2回受けます。

麻しんは感染力が強く、予防接種を受けないと、感染する可能性が高い病気です。感染予防のため、早めに受けることをお勧めします。

1回目 1歳児(1歳から1歳11カ月児)

1歳になったらなるべく早めに受けましょう。

2回目 平成26年4月2日から平成27年4月1日生まれのお子さん

5歳(6歳の誕生日前)から接種できます。

■接種期間 令和3年3月31日まで

■接種料金 無料(町が全額負担します。)

■接種医療機関等

病院名	接種日	受付時間
町立別海病院	木曜日	午後0時30分から午後3時
西春別駅前診療所	木曜日	午後1時30分から午後2時
尾岱沼診療所	月から木曜日	午後1時30分から午後3時【予約制】

■持ち物 予診票、母子手帳、保険証、診察券



【問合せ】町民保健センター TEL 75-0359 FAX 75-0337 Eメール hoken@betsukai.jp