

美腸!

快腸!

腸活レシピ

防災の日にちなみ、今回は備蓄食品でつくる腸活レシピです。災害などの非常時は強いストレスがかかったり、野菜不足が予想され、便秘になってしまう方が増えます。

缶詰や乾物、ドライパック製品などを備蓄するだけでなく、日頃から買い置いたものを食事に取り入れる習慣をつけておくと、いざという時の食物繊維不足解消に役立ちますよ。

また、3年から5年長期保存できる食品（レトルト野菜スープや野菜ジュース）も市販されているので、備蓄の参考にしてください。

人参といろいろ缶詰のマリネ風（材料6人分）

- ニンジン.....中1本(150g)
- コーン缶.....1缶(液汁を除き120g)
- ひじき缶.....1缶(110g)
- ミックスビーンズ缶や大豆缶.....1缶(120g)
- A
 - 砂糖.....大さじ1
 - 酢.....大さじ3
 - 顆粒コンソメ.....小さじ2
 - オリーブ油.....小さじ1
 - ブラックペッパー.....適量

1人分の栄養価

エネルギー	70kcal
タンパク質	2.7g
脂質	1.1g
炭水化物	12.3g
食物繊維	3.7g
塩分	0.7g

※すし酢などで、お手軽アレンジも可能です。

※使用した缶詰類は、少量のパウチタイプもあります。



(作り方)

- ①ニンジンは千切りにする。コーン缶の液汁をきる。
- ②ファスナー付き食料保存袋にAとニンジンを入れよくもむ。缶詰類も全て加え、菜箸で混ぜ1時間以上置いてなじませる。

問合せ／町民保健センター TEL75-0359



長期保存食

メンタルヘルス講演会のご案内

この度、町の自殺予防対策として、別海町医療サポート隊「医良同友」との共催で、次のとおり講演会を開催します。

※別海町医療サポート隊「医良同友」は、地域医療を守るために、町民と医師、医療関係者の皆さんとの相互の親睦と交流を目的に2009年に設立されました。



【演題】「別海町における自殺対策」

～公民協働・住民参加による
北海道初の地域介入活動～

【講師】札幌医科大学神経精神医学講座

主任教授・精神科医 河西 千秋 氏

【講師プロフィール】

専門は自殺予防対策で、厚生労働省や内閣府、全国地方公共団体などの自殺対策に対して技術支援を行っており、長年従事してきた自殺未遂者の医療モデル開発研究（Action-J）の成果が診療報酬制度に導入され、国内外から注目されています。

道内においては、北海道精神保健福祉審議会会長や北海道自殺対策推進アドバイザーとして、北見市や南渡島地域における自殺未遂者支援事業に参加し、現在は別海町における道内初の本格的な自殺対策のための地域介入活動に従事しています。

論文や専門書、書籍「自殺予防学（新潮選書）」の出版の他にも、雑誌への記事掲載やテレビ出演など、多方面で活躍されています。

【共催】別海町、別海町医療サポート隊「医良同友」、
（一社）北海道中小企業家同友会くしろ支部別海地区会

■日時 9月15日(木)
午後6時から午後7時30分

■会場 青少年プラザ
(旧マルチメディア館)
別海町別海旭町47番地1

■参加費 無料

■申込み

別海町医療サポート隊「医良同友」にお電話またはFAX、Eメールでお申し込みください。FAXまたはEメールでお申し込みの際は、講演会名と参加者名、電話番号を記載してください。

別海町医療サポート隊「医良同友」
(一社)北海道中小企業家同友会 くしろ事務所
TEL 0154-31-0923
FAX 0154-31-0944
Eメール kushiro@hokkaido.doyu.jp

■締切り 9月12日(月)

問合せ／町民保健センター
TEL75-0359