

美腸!

快腸!

腸活レシピ

美腸のためには、悪玉菌に負けず善玉菌優勢の腸内環境を保つことが大切です。乳酸菌などの善玉菌を増やす発酵食品と、善玉菌の働きを助ける食物繊維を含む食品を組み合わせると、腸内環境を整えるのにより有効ですので意識して取り入れてみましょう。

7月号に続き、発酵食品の塩麴と、善玉菌のエサとなる野菜や海藻を使ったかんたん腸活レシピをご紹介します。

ニラとニンジンの塩こうじ炒め (材料4人分)

- ニラ.....1束
- ニンジン.....中1本 (150g)
- カットワカメ...4g (約大さじ1強)
- ゴマ油.....小さじ1
- A
 - 塩こうじ.....大さじ1
 - しょうゆ.....小さじ1
- B
 - かつお節.....ミニ1パック
 - 白すりゴマ.....大さじ1

1人分の栄養価

エネルギー	52kcal
タンパク質	1.7g
脂質	2.3g
炭水化物	5.0g
食物繊維	2.3g
塩分	0.6g



(作り方)

- ①ニラは3cmから4cmの長さに切り、根元部分は別に分けておく。ニンジンのはななめ薄切りにしてから千切りにする。ワカメを戻し、水気をしぼる。
- ②フライパンにゴマ油を熱し、ニラの根元部分とニンジンを入れ炒める。
- ③②にワカメと残りのニラを加え炒める。Aを入れざっと混ぜ合わせたら火を止め、Bを加える。

問合せ/町民保健センター TEL75-0359

11月14日は世界糖尿病デーです

糖尿病は今や世界の4億6,300万人が抱える病気です。日本では死に至る病気という認識は薄いですが、世界では6秒に1人が糖尿病に関連する合併症などが原因で死亡しています。

日本には糖尿病患者と糖尿病予備軍が合わせて約2,000万人いるといわれており、国民の6人に1人の割合です。

糖尿病は痛みなどの自覚症状が少なく、気が付かないまま進行してしまいます。重症化しないためには、定期的に健康診断を受けて早期発見・早期治療をすることが大切です。

問合せ/町民保健センター TEL75-0359

令和
4年度

芸術文化祭

第63回

別海町

皆輝笑祭

～つなげよう芸術と
文化に咲くえがお～

会場 生涯学習センターみなくる

11月

◆第46回少年将棋大会 場所:会議室1・2

日時 11月19日(土) 午前10時～午後3時

◆園児・児童生徒作品展、ふれあい作品展

日時 11月25日(金)～27日(日) 場所:ホール
午前9時～午後7時

※25日(金)は午前10時から・27日(日)は午後5時まで

◆パッチワークキルト展 場所:ホール

日時 11月28日(月)～30日(水)
午前9時～午後5時 ※28日(月)は午後1時から

問合せ/生涯学習センター TEL 75-2146

12月

◆音楽のつどい 場所:ホール

日時 12月3日(土) 午後1時～

◆社交ダンスの集い 場所:ホール

日時 12月4日(日) 午後1時～

◆地域選抜作品展 ◆書道展 場所:ホール

日時 12月8日(木)～11日(日)

午前9時～午後5時 ※11日(日)は午後4時まで

◆一般囲碁大会 場所:リハーサル室2

日時 12月11日(日) 午前10時～午後5時

◆お茶会 場所:ホールまたは和室

日時 12月11日(日)、17日(土) 午前10時～午後3時

※11日(日)は書道展などと同時開催 ※17日(土)は芸能発表会と同時開催

◆芸能発表会 場所:ホール

日時 12月17日(土) 開演 午後0時30分～

◆郷土芸能の集い 場所:ホール

日時 12月18日(日) 開演 午後0時30分～

※午後3時以降に芸能発表会追加の予定あり