

町の保健室

コロナ太りしていませんか？

コロナ禍で家にいる機会が増え、体重が増えている方はいませんか？

体重が増えると脂肪細胞が大きくなり、大きさが限界に達した脂肪細胞は増殖するといわれています。

脂肪細胞は色々な生理活性物質を出しており、BMIが25を超えると、大量の悪玉サイトカインを放出します。悪玉サイトカインは血圧を上げたり、インスリンの働きを悪くして高血糖を引き起こしたり、血栓を作ったりします。

この状態は体重を3%から5%減らすだけで改善されます。例えば、体重が60kgの方の3%から5%は、1.8kgから3.0kgです。少しの努力で身体の状態を見直し、よい年末を過ごしませんか？



問合せ／町民保健センター TEL 75-0359



牛乳煮豚

写真提供 Jミルク



材料 (4人分)

- * 豚もも肉.....400 g
- * 塩.....小さじ1/5
- * サラダ油.....小さじ1
- * 牛乳.....400ml
- * ゆで卵.....4個
- * じゃがいも.....2個
- * 香菜.....適宜(お好みで)

作り方

- ① 豚肉はフォークで表面にしっかり穴をあけ、塩をすりこんでおく。じゃがいもは1cm角に切り、ラップをかけて電子レンジ(600w)で5分間加熱する。
- ② フライパンにサラダ油を入れ、豚肉を転がしながら表面を焼く。
- ③ 鍋に②、牛乳、ゆで卵を入れて中火にかけ、クッキングシートで落としづたをする。煮汁の様子を見ながら約45分間煮る。
- ④ 煮あがったら火を止めてふたをしてそのまま冷ます。
- ⑤ 煮汁を別鍋に移し、①のじゃがいもを入れて煮る。やわらかくなったらつぶしてマッシュポテトにする。
- ⑥ 豚肉をスライスして器に盛り、ゆで卵、マッシュポテト、お好みで香菜を添える。

※出典：Jミルク乳和食サイト
レシピ：料理家・管理栄養士
小山浩子先生
乳和食公式サイトでは、レシ
ピや調理動
画がご覧い
ただけます。



地域情報カレンダー

(令和4年11月24日現在)

日	曜日	イベント内容	
12/14	水	優良運転者免許更新時講習 ※受講の際は、事前に中標津警察署で更新手続きをしてください。	交流館びらと 13:30~
25	日	令和4年(第75回)別海町成人式	生涯学習センター 13:30~
1/1	日	2023年初日の出観賞会	野付半島ネイチャーセンター 6:00~
5	木	令和5年別海町新年交礼会	生涯学習センター 12:15~
7	土	令和5年(第76回)別海町成人式	生涯学習センター 13:30~
11	水	優良運転者免許更新時講習 ※受講の際は、事前に中標津警察署で更新手続きをしてください。	交流館びらと 13:30~

社会保険事務 相談所開設

12月6日(火)
13:00~17:00

12月7日(水)
9:00~14:00

1月11日(水) 13:00~17:00
1月12日(木) 9:00~14:00

中標津町役場 会議室

※事前の予約が必要です。

予約先／釧路年金事務所
TEL0154-61-6000