

# おうちでクッキングのすすめ vol.8

何かと忙しい春は調理も簡単に済ませたいもの。市販品を使って手軽に栄養バランスのとれるレシピを紹介します。こちらのレシピは市作成「高齢者向け健康レシピ・春号」にも掲載中。市のホームページで見ることができます。また、健康長寿課、各市民センター、若葉駅前出張所でも配布しています。

☎ 健康長寿課健康増進担当



## サラダチキンとカット野菜の簡単サラダ ～たんぱく質をしっかりとり～



### 【材料(2人分)】

- ・サラダチキン(市販品、プレーン).....1個(115g)
- ・カット野菜ミックス(レタス、紫玉ねぎなど).....1袋(100g)
- ・ミニトマト.....4個
- ・温泉卵.....1個
- ・塩、こしょう.....各少々

### 〈A〉

- ・オリーブオイル.....大さじ2
- ・ポン酢しょうゆ.....大さじ1
- ・レモン汁.....大さじ1/2

食塩相当量1.6g

### 【作り方】

- ①サラダチキンは食べやすい大きさに手で裂く。ミニトマトは半分に切る。
- ②器にカット野菜と①を盛り合わせ、温泉卵をのせる。混ぜたAをかけ、塩、こしょうをふる。

## がん検診などの申込方法が変わります

がん検診などの申込みは、電話または、検診受付システム(Web)による申込みに変更となります。

詳しくは、4月号の広報折込みチラシをご覧ください。

※ はがきおよびメールフォームでの申込みは廃止となります

申込方法	令和4年度	令和5年度
電話(フリーダイヤル)	6月1日から受付	4月5日(水)から5月31日(水)まで 検診受付コールセンターによる受付
		6月1日(木)から 保健センターによる受付
検診受付システム(Web)	なし	4月5日(水)から ※ 24時間受付可能

☎ 保健センター ☎271・2745

## 育ち盛りの食事

「よく食べ、よく動き、よく眠る」育ち盛りの子どもに大切とされる生活習慣が、近年乱れているとして、体力、気力だけでなく、学習意欲の低下を招くと指摘されています。

小学生・中学生は親の食生活や生活リズムがそのまま子どもに影響します。家族そろって見直しをしてみたいはいかがでしょうか。

まずは1日3回の食事の時間を決めましょう。朝起きて日光を浴びて体内時計をリセットし、朝食をとります。昼食は給食時間、ゆっくりよくかんで食べましょう。夕食は部活や受験勉強などにより多少のズレが生じるかもしれませんが、就寝時間の3時間前には食べ終わるようにします。休日だからと昼近くまで寝ていませんか。平日と同じ時間に起床、就寝して生活リズムを整えましょう。集中しやすくなったり疲れにくくなったり、大人にとっても良いパフォーマンスにつながります。

小学校高学年からはエネルギーやたんぱく質などの栄養素が最も多く必要な時期になります。骨量を増やせるのは10代までといわれており、カルシウムは積極的に摂るようにします。そのカルシウムの吸収を助けてくれるのがビタミンDです。魚類やキノコ類に多く含まれますが、日光の紫外線を浴びることで体内でもつくり出すことができる栄養素です。外に出て元気に体を動かしましょう。

女子栄養大学栄養クリニック 管理栄養士 田村 真紀

No.216



## ご存じですか？認知症サポーター

「認知症サポーター」とは、何か特別なことをするのではなく、認知症という病気を正しく理解して、その人と家族を見守る応援者です。市では、認知症サポーター養成講座に加え、より認知症について知っていただける機会として、認知症サポーターフォローアップ講座を実施しています。

認知症になっても安心して暮らせるまちを目指し、認知症について学びませんか。

### 認知症サポーター養成講座

- 対** 市内在住在勤の方
- 日** 3月24日(金)14時～15時30分
- 場** 市役所401会議室
- 内** 認知症についての講話
- 定** 15人
- ※ 応募者多数の場合は抽選
- 料** 無料
- 持** 筆記具、飲み物
- 申 問** 3月1日(水)から15日(水)までに健康長寿課  
地域包括ケア推進担当へ直接または電話

### もっと学びを深めたい方に

### 認知症サポーターフォローアップ講座

- 対** 市内在住在勤で認知症サポーター養成講座を受講したことがある方
- 内** 認知症対応型共同生活介護施設において、実際に施設で働いている職員の方にご協力をいただき、作成した動画を視聴します。
- ※ 動画視聴を希望される方は、申込フォームよりお申込みください
- 申 問** 3月1日(水)から24日(金)までに健康長寿課地域  
包括ケア推進担当へ申込フォームから



申込フォームはこちら

## ふれあい 掲示板

### 仲間になりませんか

#### パピーイングリッシュサークル (英会話)

- 対** どなたでも
- 日** 毎週木曜日(月4回)10時～12時
- 場** 北市民センター
- 問** 吉崎 ☎080・3346・8278

#### ビューティフルヨガサークル(ヨガ)

- 対** どなたでも
- 日** 月3回木曜日(不定期)11時15分～12時15分
- 場** 大橋市民センター
- 問** 藤原 ☎286・0545

#### ヨガサークルポーズ(ヨガ)

- 対** 成人女性
- 日** 月3回月曜日9時45分～10時45分
- 場** 南市民センター
- 問** 飯塚 ☎285・9110

#### 木彫りサークル「きつつき会」 (木彫り)

- 対** どなたでも
- 日** 第1・3土曜日10時～12時
- 場** 大橋市民センター
- 問** 中原 ☎080・3088・3493

#### 長久保剣友会(剣道)

- 対** 市内在住の幼児から大人まで
- 日** 水曜日18時～20時  
土曜日17時～19時  
日曜日8時30分～10時30分
- 場** 長久保小学校体育館(場所が変更となる場合あり)
- 料** 月謝1000円
- 問** 村山 ☎090・1203・2974

5月号の原稿締切は、3月20日(月)です  
※ 「仲間になりませんか」のコーナーは、同一サークルは年1回の掲載です。それ以外の原稿は、同一サークル年3回までで、同一号には1件までの掲載に限らせていただきます

### 出かけてみませんか

#### 春季市民テニス大会

- 対** 市内在住在勤在学の方またはテニス協会員
- 日** 4月16日(日)8時30分～16時30分
- ※ 予備日4月23日(日)
- 場** 男子 市民テニスコート  
女子 南近隣テニスコート
- 料** 1組2000円(当日徴収)
- 種目** 一般男子複、一般女子複、ベテラン男子複(60歳以上)
- 申** 往復はがき往信用に種目、ペアの氏名、年齢、住所、電話番号、メールアドレス、返信用に氏名、郵便番号、住所を記入し、3月31日(金)(必着)までに勝村健司(〒350-1306狭山市富士見1-16-28)へ郵送
- 問** 勝村 ☎050・7130・9504

#### 省略記号一覧

- 対** 対象 **日** 日時・日にち
- 期** 期間 **場** 場所 **講** 講師
- 内** 内容 **定** 定員 **報** 報酬
- 料** 入場料・参加費 **持** 持ち物
- 他** その他 **申** 申込 **問** 問合先