

野菜のチカラって素晴らしい!

日頃、私たちに不足しがちな野菜。しかし、その野菜の栄養・効果には、私たちに必要なものばかり。ここでは、野菜の素晴らしさを再認識してもらい、どのようにすれば野菜を効率的・効果的に摂取できるのか、調理の注意点を確認していきましょう。

☆野菜は生活習慣病予防の強い味方です!

食物繊維は、糖質や脂質の過剰な吸収を抑える働きがあります。脂肪が多い肉、魚、甘いものなどを食べる時に一緒に野菜、海藻類などを摂ることで、糖質や脂質の吸収スピードを抑え、生活習慣病予防に効果大です。食物繊維を多く含む野菜には、きのこ類の他に、ごぼう等の根菜類、かぼちゃ、さつまいも等のイモ類があります。


カリウムは、塩分の摂り過ぎによるむくみや体重の増加に良いとされます。カリウムはトマト、きゅうり、レタス、パセリ、ほうれん草、枝豆などに含まれますが、カリウムは加熱によって減少してしまうため、なるべく生で食べるのが良いようです。

☆いつもの食事に野菜を一品追加!

健康な食生活には野菜は欠かせません。とはいえ、なかなかとり入れるのは難しいという方も多いのではないのでしょうか?そこで、今回は、身近なキャベツを使ったキャベツのレシピを紹介します。

鮭の包み蒸し (6名分) 1人分 82Kcal

・ 鮭(切り身)	二切れ	A	白味噌	大さじ4
・ シメジ	1パック		蜂蜜	小さじ4
・ えのき茸	1/2パック		紫蘇の葉	6枚
・ 生しいたけ	2枚	B	シークワサー汁	適量
・ ぎんなん	適量		しょうゆ	適量
・ キャベツ(千切り)	120g		三つ葉(トッピング)	1.5枚



- ① 鮭を3枚に切り分け、クッキングシートにキャベツを敷き、その上に鮭をのせる。
- ② 鮭の周りに適当にカットしたきのこ類、ぎんなんをのせ、混ぜ合わせたAを鮭に塗り、シートで包む。
- ③ 蒸し器(15分)、又はレンジ(3~4分)で加熱する。皿にシートごと盛り、三つ葉をのせ、Bを合わせて添える。

キャベツの混ぜ込みご飯 (6名分) 1人分 213Kcal

・ 麦ごはん	お碗6杯分
・ キャベツ	1枚半(60g)
・ 桜えび	小さじ3
・ 白ごま	小さじ3
・ しょうが	小さじ2
・ シークワサー汁	大さじ1.5
・ 塩、こしょう、しょうゆ	適宜
・ 食用菊	3輪



① キャベツは2~3cmに切り軽くボイルかレンジにかけて、しんなりさせる。
② 食用菊は塩一つまみ入れた熱湯で湯がき、酢水にさらし、かるく絞ってほぐしておく。食用菊以外の具材を、麦ごはんに混ぜ込み、味を整えて、食用菊を飾って出来上がり。

レシピ: 管理栄養士 仲宗根 利英子

お問い合わせ先/西原町役場 健康推進課 ☎945-4791

3月保健事業日程

月日	曜日	事業名	対象者	実施場所	使用室	受付時間
3/4	木	2歳児歯科健診	H19.9.6~H19.12.3	中央公民館	ホール・控室	13:30 ~ 15:00
3/11	木	3歳児健診	H18.11.4~H18.12.10	中央公民館	ホール・控室・和室・幼児室	13:30 ~ 14:15
3/14	日	あがりティーダウォーキング	関心のある方	あがりティーダ公園		8:00 ~
3/15	月	BCG	3ヶ月~6ヶ月未満	沖縄県総合保健協会		15:30 ~ 16:00
3/18	木	1歳半健診	H20.7.23~H20.8.17	中央公民館	ホール・控室	13:30 ~ 14:15
3/28	日	乳児健診(午前)	H21.5.2~H21.6.27	中央公民館	ホール	9:00 ~ 10:30
3/28	日	乳児健診(午後)	H21.10.31~H21.12.27	中央公民館	ホール	13:00 ~ 14:30

◆お問い合わせ◆ 健康推進課 ☎945-4791 fax 944-6551

狂犬病予防注射のお知らせ

狂犬病予防注射を実施しますので、生後91日以上の子犬を飼っている家庭は必ず登録をし、予防注射を受けさせて下さい。

《日程》 ☆都合の良い日に注射を受けてください。

回数	年月日	場所	受付時間
第1回	平成22年4月4日(日)	西原町民体育館 (玄関前ピロティ内)	9時~12時
第2回	平成22年4月11日(日)		13時~16時
第3回	平成22年4月18日(日)	西原町中央公民館駐車場	(12時~13時は 受け付けしません)
第4回	平成22年4月25日(日)		

《注射を受けるときの注意事項》

- ① 1ヶ月以内に他のワクチン接種を受けたり、体調に不安がある場合は主治医の獣医師に相談してください。
- ② 問診票は必ず自宅で記入し、持参してください。
- ③ リード・首輪を抜けないように必ず着けて下さい。胴輪(ハーネス)はダメです。
- ④ 犬をしっかり制驭できる(犬の力に負けない)人が連れて来て下さい。
- ⑤ 予防接種後2~3日は安静にし、交配、シャンプーは避けて下さい。
- ⑥ 糞尿は済ませて来て下さい。
- ⑦ 糞をした場合は飼い主の責任で持ち帰ってください。
- ⑧ 咬む癖のある犬、他の犬に対して攻撃的な犬は必ず口輪を付けて来て下さい。
- ⑨ 首輪に鑑札が付いているか確認してください。紛失の場合は再交付の申請をして下さい。



《料金》

予防注射: 3,000円 (注射済票のみの方は550円)
新規登録: 3,000円 (鑑札票再交付の方は1,600円)

《お問い合わせ》

すぐやる課 ☎945-5018 FAX 944-6551

注意事項

- ① 登録している方は、予防注射のみの料金となります。また、平成22年4月1日に既に予防注射を受けている場合は、注射済票のみの料金となります。
- ② 注射会場へは、送付されたハガキをご持参ください。
- ③ おつりのないようにご協力をお願いします。



草木類を「資源ゴミ」として回収することについてご協力ください

草木の堆肥化事業の実施に伴い、平成21年11月30日より草木類は「燃えるゴミ」ではなく「資源ゴミ」として回収することになりましたが、周知期間が短かったため、町民の皆様にご迷惑かけましたことをお詫びします。

ところで、町民から「枯れた草木は堆肥化に向かないのでは?」や「堆肥化できそうもない枯れた草木は燃えるゴミの方が良いのでは?」のご意見がありました。ご指摘のとおり、回収した草木が全て堆肥化できるわけではなく、どうしても堆肥化できない草木類は、別の用途で処分しております。

そこで、今後町民の皆様が草木類を排出する際、堆肥化できるとされる草木類は「資源ゴミ」として指定日に出していただき、堆肥化は無理だと思われる草木類は「燃えるゴミ」として出していただくようご協力願います。ゴミ回収業者には、「資源ゴミ」として出された草木類は「資源ゴミ」として、「燃えるゴミ」として出された草木類は「燃えるゴミ」として回収するよう指導します。

なお、堆肥化できるかできないかの判断基準は、平成21年12月1日付で改正されたゴミの分別ポスターをご参照ください。

お問い合わせ先/すぐやる課 環境保全係 ☎945-5018