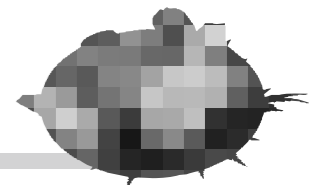


7月1日～31日  
休日当番医

6日・日	村上医院	[穂高]	82-2103
	古川医院	[穂高]	82-4385
	鶴見医院	[豊科]	72-4500
13日・日	かえて歯科医院	[穂高]	82-4105
	前角整形外科医院	[穂高]	82-1478
	根津内科医院	[穂高]	82-8382
	中豊医院	[三郷]	77-2130
20日・日	石田歯科医院	[明科]	62-2688
	堀内医院	[穂高]	82-3324
	高橋医院	[穂高]	82-2561
	土屋クリニック	[豊科]	71-1811
21日・祝	いざつ歯科医院	[豊科]	73-0648
	平林医院	[明科]	62-2227
	柏原クリニック	[穂高]	82-7222
	山田医院	[豊科]	72-3207
27日・日	上條歯科医院	[穂高]	82-2215
	清沢医院	[穂高]	82-7600
	神谷小児科医院	[豊科]	72-5162
	木暮医院	[三郷]	77-2119
	内田歯科クリニック	[堀金]	71-4711

※変更になることがあります。ご利用前に委員情報案内(☎0120-890-423)で確認してください。

覚えておきたい  
安曇野の味



地粉を使った田舎まんじゅう

昔は、自家製の小麦粉に小豆あんやナスあんを入れてまんじゅうを作り、七夕などに食べました。これは子どものころの懐かしい田舎まんじゅうの作り方です。

材料(16個分)

皮: 地粉500g、酢50cc、砂糖90g、牛乳100cc、卵1個、重曹大さじ0.5杯、水適宜(約大さじ3)  
具: あんこ240g(8個分)、なす1本の輪切り16切れ(8個分)、A: みそ大さじ3杯に砂糖を適宜入れ練っておく。

作り方

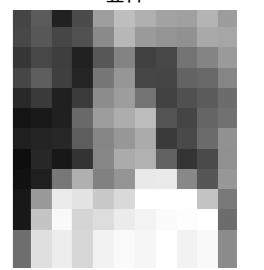
- ① 地粉に重曹を加えて2回程ふるいにかける。
- ② ボール等に①以外の皮の材料を入れてよく混ぜる。
- ③ ②へ①を入れて耳たぶ位の柔らかさにこねる。様子を見て水を加える。この生地になれぶきんを掛けて2時間から一晩寝かせる。
- ④ ③の生地を16等分にする。丸く伸ばした生地にあんこを入れて丸める。ナスは2枚の輪切りの間と外側にAを付けて入れ、形よく丸める。
- ⑤ 蒸し器にクッキングシートを敷いて、6個位を並べ、露の落ちない様にふきんを掛け、12分から15分位蒸す。はしを指して皮がついてこなくなったらできあがりです。

※冷めた皮が固くなったら焼いて食べてもおいしいです。

今月の料理人

古幡 和子さん

豊科



数字で探る  
私たちの健康

お菓子はほどほどに

40歳以上の市民が1日当たりに食べるお菓子の量は、全国平均の3〜4倍になることが、平成18年の基本健康診査栄養アンケートの結果から分かりました。(下図参照)

お菓子の食べすぎは、食事全体のバランスを崩すばかりでなく、肥満の原因にもなります。一般的に、大人が1日に必要とする栄養素は朝昼晩の3回の食事です。毎日の食生活の中で、お菓子を食べる機会が少なくないのも現実です。

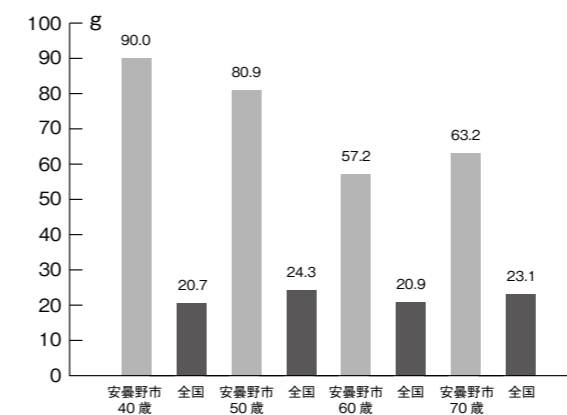
お菓子などを楽しく、適度に摂取するために、1日当たりの摂取量をエネルギー換算すると、200キロカロリーまでが1つの目安とされています。「楽しく、適度に」を心がけましょう。

【200キロカロリの目安】

- ・クッキー2枚程度(45g)
- ・どら焼き1個(70g)
- ・せんべい2枚程度(50g)

40歳以上のお菓子の摂取量  
全国平均を上回る

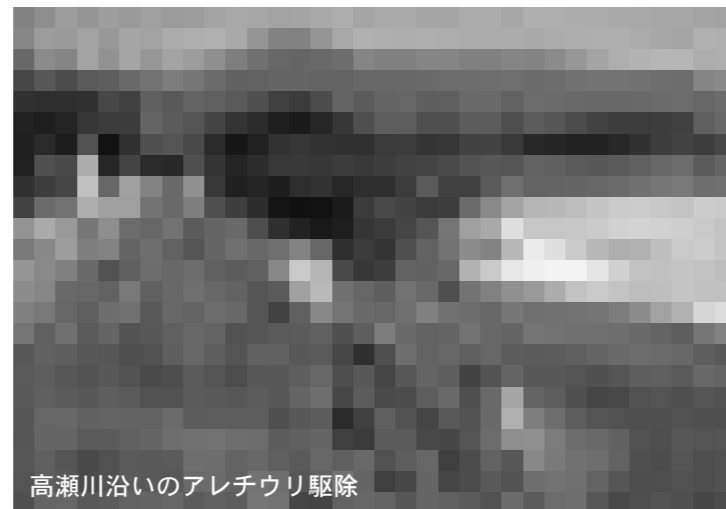
1日当たりの菓子類摂取量



グラフ:健康づくり計画(H19年3月策定)より

(H18年度安曇野市基本健康診査栄養アンケート)  
(H16年度国民健康栄養調査より作成)

6月は環境月間



高瀬川沿いのアレチウリ駆除

地球温暖化など、環境についての関心が高まっています。6月は環境月間です。その概要について聞きました。

**Q** 環境月間とはどのような取り組みですか。

**A** 国連では日本の提案により、6月5日を「世界環境デー」と定めています。日本ではこの日を「環境の日」とし、6月を環境月間として、温暖化問題や環境を守るためのさまざまな取り組みが全国で行われます。

**Q** 身近なところでどのような行事が行われますか。

**A** 市内では5月25日を中心に、各地域や企業が参加した市内一斉清掃が行われました。またこの時期、河川沿いに繁茂して在来の植物を死滅させるアレチウリの駆除が各地で行われます。アレチウリは駆除すべき「特定外来生物」に指定されています。

**Q** 環境のために暮らしの中で注意することは何ですか。

**A** これからの季節、冷房の温

度設定は28度を目安とし、家庭や職場で涼しい衣服で過ごすこと(サマーエコスタイル)や、不要な照明をこまめに消すなどの節電が地球温暖化防止につながります。また、車やバイクの急発進、急加速を控えたり、アイドリングストップなども、省資源、CO2削減に効果があります。

**問** 環境月間に関する問い合わせ  
☎0120-793-530  
または、市民環境部環境課  
(☎82-3131 FAX82-6622)  
各総合支所生活環境係

環境ナビ

お知らせ

市では、企業や商業施設などのライトアップを控えたり、家庭でも不要な電気を消す「CO2削減/ライトダウンキャンペーン」への参加を皆さんに呼びかけています。

6月21日(土)と7月7日(月)の夜8時から10時の間、このキャンペーンに参加する全国の施設などのあかりが一斉に消灯します。ご理解ご協力をお願いします。

今年は、京都議定書の約束期間の初年度であり、洞爺湖サミットが開催期間中の実施となります。この機会に、私たちも家庭で実践してみたいかがでしょうか。

ライトダウンキャンペーンにご協力ください

【実施日時】

- ◎ 6月21日(土)(夏至)
  - ◎ 7月7日(月)  
(洞爺湖サミット初日)
- 両日の夜8時～10時

