

2月1日～28日  
休日当番医

飯田医院	【穂高】	83-5061
根津内科医院	【穂高】	82-8382
こうの内科循環器科	【豊科】	71-5881
クリーン歯科クリニック	【豊科】	72-3398
やざき診療所	【明科】	62-2360
前角整形外科医院	【穂高】	82-1478
木暮医院	【三郷】	77-2119
赤羽歯科医院	【三郷】	77-2114
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
飯田歯科医院	【豊科】	73-7618
伊藤医院	【明科】	62-2051
高橋医院	【穂高】	82-2561
土屋クリニック	【豊科】	71-1811
かえて歯科医院	【穂高】	82-4105
清沢医院	【穂高】	82-7600
神谷小児科医院	【豊科】	72-5162
中堂医院	【三郷】	77-2130
石田歯科医院	【明科】	62-2688

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

覚えておきたい  
安曇野の味



そば寿司

お正月料理の後は、信州そばで作ったそば寿司をさっぱりといかがですか。

材料（2人分）

そば（乾めん）200～220g、卵1個、干しいたけ20g、かまぼこ20g、焼きのり3枚、桜でんぶ少々、紅しょうが少々、調味料〔A：酒大さじ2、砂糖大さじ2、しょうゆ大さじ2〕〔B：砂糖大さじ1、塩少々〕〔C：酢大さじ6、砂糖大さじ4、塩小さじ2〕

作り方

- 干しいたけ、かまぼこを水でもどす。それぞれに調味料Aを加えて煮て味付けしておく。
- 卵を割りほぐして調味料Bを加え、たまご焼きをつくり、1cm幅に切っておく。
- そばを3等分に分け、片方をたこ糸などで結わえた後、大きめの鍋でゆでる。
- 調味料Cで合わせ酢をつくり、水切りした③を2～3分ひたす。
- 巻きすに焼きのりを置き、水切りした④の結わえ部分を切ってから平らに広げる。
- ⑤の上に①、②、桜でんぶ、紅しょうがを乗せ、のり巻きのように巻き、切り分けて盛り付けたら完成です。

今月の料理人

丸山 栄子さん

穂高有明



数字で探る  
私たちの健康

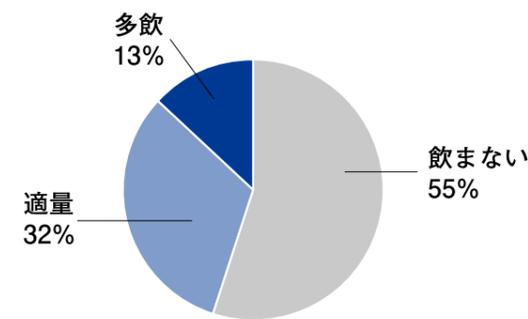
市では、平成18年の基本健康調査で、アルコールに関する調査を行ったところ、晩酌が多めの人は約8人に1人（約13%）という結果になりました。中には適量の3倍の飲酒習慣がある人もいました。多量な飲酒習慣は、内臓脂肪の蓄積や高脂血症、高血圧、糖尿病などを引き起こしやすくします。メタボリックシンドロームを予防するためにもお酒の適量（純アルコールで約20g）を守り、週に2日は休

晩酌が「多め」の人は、8人に1人

肝日を設けましょう。また、空腹で多量のお酒を飲むと、胃腸を刺激し、粘膜を荒らしたり、急激に血液中的アルコール濃度が上がりやすくなったりします。おつまみを食べながら飲みましょう。おつまみには、ビタミンや食物繊維を含む緑黄色野菜、海藻サラダなどを選び、続いてたんぱく質を含む焼き鳥、魚、豆腐などから1～2品選びましょう。また、お酒には利尿効果があるため、水分も一緒にとりましょう。

毎日のアルコール飲酒状況

平成18年度 市基本健康調査の食事調査より  
調査対象：成人男女 448人



お酒の適量（純アルコールで20gの目安）

冬の暖房 省エネの工夫を！



寒い季節ですが、なるべく暖房に係る灯油代や電気代を節約したいもの。ちょっとした省エネの工夫を聞きました。

**Q** 寝る時が特に冷えるのですが、よい方法はありますか。

**A** 最近、湯たんぽの良さが見直されています。その利点は、肌やのどの乾燥がなく、体に優しい。ホカホカと布団全体が暖かく朝まで快適。安価なため購入しやすい。残り湯は、翌朝の洗顔や食器洗いに使えることが

挙げられます。

**Q** 室内で過ごすときの工夫はありますか。

**A** ウォームピズというよく聞かれると思います。これは、暖房時の室温を20℃に設定し、暖房に頼りすぎず、働きやすく暖かく格好良いビジネススタイルを進めるものです。

室内で過ごすときは、カーディガンをはおると2・2度、靴下をはくと0・6度、ひざかけを掛けると2・5度も体感温度がアップします。暖房器具の温度を上げる前に着るものを工夫してみましょう。

また、厚手のカーテンを天井から床までびたりさせる。窓ガラスに断熱シートを張ることも、冷たい外気の侵入を防ぐことで暖房の効果をよくし、省エネにつながります。

☎0120・793・530  
穂高支所内市民環境部環境課  
(TEL) 82・3131 FAX 82・6622  
または各総合支所生活環境係

環境ナビ

エアコン・ファンヒーター

冬の暖房、室温は20℃を目安に！

代表的な暖房の設定温度を21℃から20℃にした場合の省エネ効果は次のとおりです。

エアコン（2.2kw）

年間で電気 53.08kwh の省エネ／約 1,170 円の節約

ガスファンヒーター

年間でガス 8.15m の省エネ／約 1,220 円の節約

石油ファンヒーター

年間で灯油 10.22ℓ の省エネ／約 820 円の節約

（暖房期間 5.5 カ月、外気 6℃、1 日 9 時間使用）



暖めた空気は上昇するので、室内の空気を扇風機で循環させると効果的。また、エアコンのフィルター掃除をこまめに行うことも省エネに効果があります。

電気カーペット

最低限の広さと温度で！

3畳用と2畳用の電気カーペットを比較した場合の省エネ効果は次のとおりです。

（暖房期間5.5カ月、室温20℃、設定温度「中」、1日5時間使用）

年間で電気 89.91kwh の省エネ／約 1,980 円の節約



床にじかに敷くと、熱が床に逃げて暖房効率が下がります。カーペットの下に断熱マットを敷くことや、人のいない部分のスイッチを切るのも省エネに効果があります。

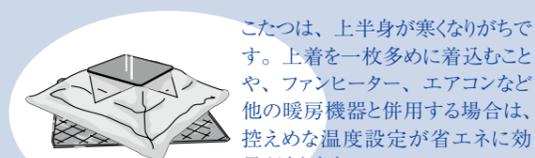
電気こたつ

布団を厚く。温度は低く！

こたつ布団だけの場合と、こたつ布団に上掛けと敷布団をあわせて使った場合の省エネ効果。

（暖房期間5.5カ月、1日5時間使用）

年間で電気 32.48kwh の省エネ／約 710 円の節約



こたつは、上半身が寒くなりがちです。上着を一枚多めに着込むことや、ファンヒーター、エアコンなど他の暖房機器と併用する場合は、控えめな温度設定が省エネに効果があります。