乗る程度です。 は意外に少なく 手ばかり栄養法で確認

してみまし

体を維持

するの

に必要な量

含むおかず

のことを言

「います。 ク質を多く

では、

に取る主菜の適量を

大豆製品などのタンパ

「主菜」とは肉類や魚介類、卵類

菜を適量にす

うことになり

したが

って 上に使

体内でインスリ

しまいがちです。

すると

食べ過ぎに注意

調理することで油や調味料 さらにエネル ンパク質に脂を含む ギ

0

維質が多く、 脂などのエ わせることで、 野菜や海草類などの副菜類は 副菜につい 主菜と上手に組み合 食べ応えが を抑えること

あ

組み合わせで食べ 主菜と繊維質の 多 応えア ッ

の節約になるの 副菜の プ



生活習慣病である糖尿病(2型)の予防のポ イントは体の中で血糖値を下げる働きのある インスリンを節約することです。5月号で「手

ばかりで覚える自分の食事量」を紹介しまし たが、今回は1日に摂取する主菜の量を確認 してみましょう。皆さんもぜひ家庭で実践し てみてください。

#### 1日に摂取する主菜の適量



# **CQOK**「食」で育む健康で豊かな人づくり



部では、乳製品を取り入れた料 理教室を開催しました。今回は、 その中から「彩りちらし」を紹 介します。



パプリカの赤色ご飯がサラダ感覚で、 お子さんにも好評です。

パプリカとスキムミルクの相性が抜群

# 彩りちらし

#### 材料(4 人分)

手 自 ば

分のの

食事量

【主菜編】

ŋ

いや

食べ過

思ったより少ない主菜の量

ご飯	600%
キュウリ	1 本
プロセス	チーズ80タララ
ゆで卵…	1個
パプリカ	(赤)40ភৢ৾ৢ
スキムミ	ルク小さじ4

砂糖……大さじ2 塩……小さじ1

#### 作り方

- (1):ご飯は、ややかために炊く。
- ②: A を混ぜ、合わせ酢を作る。
- ③:キュウリは小口切りにし、チーズは1掌角に切る。
- 4:パプリカは種を取り、すりおろす。すりおろしきれな かった余りは包丁で細かく切る。
- ⑤:ボールに温かいご飯を入れ、スキムミルクと②、④の パプリカを汁ごと入れる。
- 6: ⑤に③を混ぜ、乱切りにしたゆで卵を散らしたらでき あがり。

間明科保健センター(明科総合福祉センター「あいりす!内) (E81.2251 FM81.2943)

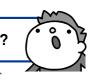
## い冬の 備えは万全ですか

# 暮らしの

### 11 月末から3月にかけては、 凍結による水道管や水道メータの破損に注意!

急な寒波などで、気温がマイナス4℃以下になる と水道管が凍ったり、破裂したりします。冬季には 必ず凍結防止対策を心掛けてください。

#### Q. どんなところが凍結しやすいの?



A. むき出しになった水道管や、風当たりが強かっ たり、建物の北側に設置されたりしている水道管 や蛇口、水道メータなどが凍結しやすくなります。



◀袋に入れた発砲スチロール 材を入れて、水道メータの凍

#### Q. 効果的な凍結防止対策はある?



A. 水道管の露出部分に凍結防止帯や保温材などを 巻き、長期間使用しない時は蛇口を開いたまま不 凍栓を閉じるなどの対策を取ってください。水道 メータボックス内は、ビニール袋に入れた発砲ス チロール材などを入れると効果的です。(写真)

水道メータは市が貸与し、日常の管理は使 用者が行うことになっています。

凍結防止対策を行わずに水道メータを破損した場 合は、使用者の管理責任として弁償していただく 場合があります。

**問**豊上水道課管理係(**回**72·3111 代) **四**72·3176)

#### 暖房器具を正しく使って火災予防

暖房器具による火災の原因の多くは使用者の誤使 用、不注意などによるものです。火災が多発する季 節にもう一度正しい使い方を確認しましょう。

#### 問堀危機管理室消防防災担当



 $(\mathbb{E} 72 \cdot 6769 \mathbb{E} 72 \cdot 6739)$ 豊科消防署 (m72·3145) 穂高消防署 (**m**82·3262) 梓川消防署(囮78・2090) 明科消防署 (囮62:2992)

- ●ストーブの近くには、紙や衣類など燃えやすいも のを置かないようにしましょう。
- ●ストーブの近くでは、ヘアースプレーなど引火の 危険があるものは使用しないようにしましょう。
- ●寝るとき、外出するときは、必ず火を消しましょ

#### 電気ストーブ、石油ファンヒータは

- ●長時間使用しないときは、誤ってスイッチが入る ことを防ぐために、コンセントを抜きましょう。 また、収納する際は灯油と電池を抜きましょう。
- ●必ず消火し、火が消えたことを確かめてから給油 しましょう。

## 12月~3月 冬季休業にご理解ご協力を

#### 緑のリサイクル

家庭から出た庭木のせん定枝をチップ化する「緑 のリサイクル事業 は、冬季間作業休止のため、12 月から3月までせん定枝受け入れおよびチップ配布 を休止します。作業は来年4月から再開します。



#### 廃食用油の回収

市では家庭から出た廃食用油をリサイクルして BDF (バイオディーゼル燃料) を製造していますが、 水を使用する機械のため、冬季は製造できません。 これに伴い、12月から3月まで回収を休止します。 受け入れは来年4月から再開します。

冬の間にご家庭で出た廃食用油は、布切れなど に浸みこませて、もえるごみとして出してください。

**固**各総合支所地域支援課地域担当

または悪廃棄物対策課(囮82・3131代) 風82・6622)

21 広報 あづみの 2012.11.21 2012.11.21 広報 あづみの 20