

けんこうだより

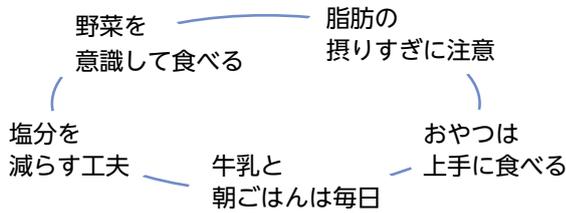


第2期妹背牛町健康増進計画策定について

妹背牛町では平成23年に「第1期妹背牛町健康増進計画」を策定し、健康づくりに取り組んできました。「第2期妹背牛町健康増進計画（令和6～17年度）」では、7つの分野ごとに目標を設定しており、今回は「食生活と栄養」について掲載します。

このページについてのお問い合わせ
健康福祉課健康グループ
TEL0164-32-2412

第1期計画の振り返りと課題



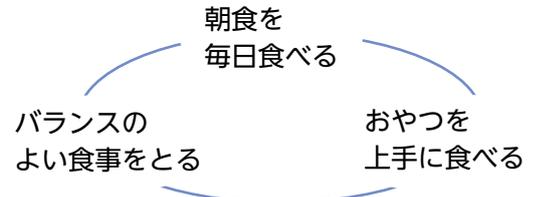
野菜の摂取量は、特に20～30代女性の減り方が著しく、3歳～小学生の子どもがいる家庭では「野菜をつけない食事がある」との回答が7割以上ありました。

塩分の摂取量は、特に男性の60～70代が大きく減少しましたが、北海道の目標摂取量1日7gには至っていません。

おやつの摂取量は増加しており、食べている菓子類の中ではアイスの摂取量が多いです。

「食生活と栄養」

第2期計画の目標



「食生活と栄養」の分野では、3つの目標を設定しました。

コロナ禍を経て通信販売やお取り寄せを利用する人が増える等、食生活の変化も考慮し、冷凍食品や惣菜の上手な使い方、特に若い世代にはSNS等を活用した情報提供を行っていきます。

夏バテ時期に食べやすい！☆甘酸っぱさで食欲増進！

鶏肉と夏野菜の南蛮炒め



【材料4人分】

鶏もも肉	300g
こしょう	少々
片栗粉	大さじ1
なす	300g
ミニトマト	12個
油	小さじ2/ 小さじ1 ※分けて2回使用
小ねぎ (大葉も可)	4本 (12g)
★酢	大さじ1と1/3
★しょうゆ	大さじ1
★砂糖	大さじ2/3
★酒	大さじ2/3

★は混ぜ合わせておく

【作り方】

- ①鶏肉を3cm大に切ってこしょうをふり、片栗粉をまぶす
- ②なすを乱切りにし、水に漬けてアクを出し、ザルにあげてしっかりと水気をきる
- ③フライパンを中火にかけ、油小さじ2をしいて、しんなりしてきたらいったん取り出す
- ④同じフライパンを中火にかけ、油小さじ1をしいて鶏肉を焼く
- ⑤鶏肉に火が通ったら、なす・ミニトマトを入れてさっと炒め、★を回し入れ全体にとろみがついてきたら完成
- ⑥皿に盛り付け、小口切りにした小ねぎ(大葉でもよい)をちらす

お口の健診のお知らせ

妹背牛町では6月1日から、後期高齢者医療の被保険者を対象にした後期高齢者歯科健診(お口の健康チェック)を歯科医院で実施しています。

89歳までの対象者には5月末に案内文を郵送していますが、90歳以上の方で健診を希望される方は保健センターまでご連絡ください。

【実施場所】

杉澤歯科クリニック
定岡歯科医院(妹背牛町)
定岡歯科深川院(深川市)