



佐野蒼生 ちゃん
(田茂木)



須藤洋太 ちゃん
(八幡)



葛西莉桜 ちゃん
(宮野沢)



葛西成治 ちゃん
(派立上)

1歳6か月児健診にて
(12月8日実施)

むし歯のない子の紹介



中里 ☎(57)2111
小泊 ☎(64)2111



長谷川理世 ちゃん
(若葉町)



越野葵陽 ちゃん
(若葉町)



小野愛生 ちゃん
(尾別)



杉山美優 ちゃん
(下豊岡)



高山那月 ちゃん
(若宮)



佐藤愛梓 ちゃん
(長泥)

栄養士のお役立ちコラム

年末年始はご馳走を食べ、みんなでワイワイ飲んで楽しみましたか。たくさん働いた胃ですが、毎日の食事は欠かせません。

そんな働き者の胃を助けてくれるお野菜をご紹介しますと思います。ずばりそのお野菜とは……『大根』です。

大根に含まれるジアスターゼ、アミラーゼ、セテラーゼといった酵素が消化吸収を助けてくれます。

ジアスターゼとアミラーゼはでんぷんを分解・消化吸収、セテラーゼはたんぱく質を分解・消化吸収します。これらの酵素は消化を助けるので、胸焼けや胃もたれを防いでくれます。ただし、酵素は熱に弱いので、生で食べることをオススメします。

生と言えば、大根サラダや大根おろしが一般的ですね。焼き魚などに大根おろしがつくのは、味だけでなく消化を助ける役割もあるからだったんです。

大根の辛み成分は消化を助けるだけでなく、魚や肉の生臭みを消す働きも持っています。辛み成分は、根の方に多く含まれていて、細胞が細かく壊れるほど辛くなる特徴を持っています。

辛い大根おろしは根の方を目の細かいおろし器ですると食べられます。辛み成分は時間がたつと抜けていくので、おろすときは食べる直前におろしましょう。

今回はそんな消化を助ける大根おろしを使った簡単レシピをご紹介します。

～ほうれん草のおろし納豆和え～

【材料】(4人分)

ほうれん草…1束 / 大根…300g
納豆……2パック / めんつゆ…小さじ2

【作り方】

- ① ほうれん草をたっぷりのお湯で茹でて冷水にとり冷やす。
- ② 大根は皮をむきおろし器でおろし、水分を軽くしぼる。
- ③ ①のほうれん草の水気をよくきって2cmの長さに切る。
- ④ 納豆、大根、めんつゆをよく和えたら、ほうれん草を加えさっと和えて完成。

【栄養価】(1人分)

エネルギー…65kcal / たんぱく質…4.7g
脂質…2.6g / 食塩相当量…0.1g

鉄分の豊富なほうれん草と納豆ですが、鉄分だけでは摂取しても吸収が悪くほとんどは排泄されてしまいます。鉄分を上手に吸収するためには、ビタミンCと一緒に摂取すると良いです。大根はビタミンCが豊富に含まれていますので、鉄分の吸収の手助けもしてくれるのです。

最後に、昔から『大根おろしに医者いらず』と言われるように、大根には様々な効果があります。旬の今だからこそ、栄養価もハウス栽培の時期より整っています。また、味もおいしくなっています。ぜひ、生の大根を味わってみてください。

※今回の健診では、受診者全員に虫歯がありませんでした。



佐藤劉備 ちゃん
(新町1)

お正月料理伝達講習会を開催したいと思います。

役場町民課保健衛生係

お正月料理講習会
のお知らせ

開催日時 1月4日(土) 15時～17時

開催場所 中里保健センター

参加申込は、電話での申込となります。

■日時：平成29年1月17日(火) 9時より

■場所：中里保健センター

■持ち物：エプロン・三角巾

参加申込は、電話での申込となります。

役場町民課保健衛生係窓口となります。

まちのイベントカレンダー

1 月			2 月		
16	月	10:00~ 運動教室(中央公民館)	1	水	
17	火		2	木	
18	水	北光寿大学教養学習	3	金	
19	木		4	土	イガ米~きてけフェア(アスパム) 10:00~16:00 図書室開放(小泊地域)
20	金	10:00~12:00 心の健康相談(中里保健センター)	5	日	9:00~、11:00~ 第2回そば打ち体験講座(中央公民館) 9:00~ 第12回中泊町ビーチボールバレー大会 (小泊小体育館)
21	土	10:00~16:00 図書室開放(小泊地域)			イガ米~きてけフェア(アスパム)
22	日		6	月	10:00~ 運動教室(中央公民館)
23	月		7	火	
24	火		8	水	12:50~ 2歳6か月児歯科健診(中里保健センター)
25	水	14:30~ 運動教室(中央公民館)	9	木	
26	木	12:50~ 乳児健診(中里保健センター)	10	金	10:00~ 高齢者教室(中央公民館)
27	金		11	土	10:00~16:00 体育館開放(小泊地域)
28	土	9:30~14:00 2017 なかどまり冬まつり(ピュア)	12	日	
		10:00~16:00 体育館開放(小泊地域) 15:00~ 雪灯ろうまつり(ピュア)			
29	日		13	月	
30	月	10:00~ 運動教室(中央公民館)	14	火	北光寿大学閉講式
31	火		15	水	14:30~ 運動教室(中央公民館)

NAKADOMARI PUBLIC RELATIONS JAN 2017.

坂田 米義 77 (宮川)
川村 フサミ 94 (宮川)
蝦名 幾 76 (今泉上)



今加奈子 (下前上)
大川 喬矢 (青森市)
中山 真紀 (つがる市)
豊澤 孝行 (花丘町)
吉元 いづる (東京都)
成田 和史 (芦野)
葛西 祐美 (上高根)
成田 克博 (つがる市)
工藤 祐梨 (向町上)
善方 良太 (東京都)



成田 笑久 (女・祐輔) 今泉上



(11月届出分)

戸籍の窓口

葛西 82 (新町2)
豊澤 58 (上町)
永坂 利雄 87 (折戸)
大西 定五郎 76 (新町2)
古川 ヨネ 90 (下前上)
加藤 ヤサ 97 (派立上)
古川 良作 86 (大沢内)
三上 優子 66 (今泉上)
田中 春吉 67 (八幡)
青山 武雄 98 (今泉下)
秋元 ハルエ 82 (長泥)
蝦名 浩 79 (今泉上)
加藤 光則 79 (五林)
三上 惣蔵 81 (今泉下)
古川 傳一郎 94 (上高根)

人のうごき

11月末現在(前月比)

人口	11,672人(-25)
男	5,486人(-15)
女	6,186人(-10)
世帯数	5,142(+4)
出生	2 / 死亡 19
転入	11 / 転出 19