

～毎日を笑顔に～ **健幸コラム**

はじめまして。4月から子育て健康福祉課に所属している、栄養士の小澤明美です。  
 愛川町出身で、清川村には学生時代に友人たちと遊びに来ていて馴染みがありました。  
 私は㈱ABCクッキングスタジオの社員で、15年ほど料理教室の講師として勤務してきました。  
 その経験を活かして、皆さんの健康を食生活から支援させていただいています。  
 私が栄養士の資格を目指したきっかけは自身の体調不良でした。  
 空腹を満たすためだけに食べていましたが、「一日の中で何をどれだけ食べるか」ということが非常に重要だと身をもって体感し、その日食べたものを書き出し、不足している栄養素を見直したことで、次第に体調が良くなった経験から、さらに知識を深めたいと考えたからです。  
 村での活動はまだスタートしたばかりで、手探りで進めているところですが、村民の皆さんは温かく迎え入れてくれて日々、元気をいただいております。  
 現在は、食生活改善推進団体「もみじ会」の皆さんのサポートや、村民の皆さんの健康づくりにつながる事業(乳幼児健診、やまびこ健診)などの場面で、乳幼児から高齢者の方々にお会いしてお話を伺うことからはじめています。  
 今後、健康増進事業や各種イベントなどでお会いすることもあると思いますので、その際は気軽にお声がけください。  
 また、今後も度々健幸コラムに登場しますので、食事や健康づくりに関して紹介してほしい内容などがありましたら、リクエストをお待ちしております。  
 これから皆さんのお役に立てるよう頑張ってみますので、どうぞよろしく願いいたします。



問 子育て健康福祉課健康福祉係 ☎(288)3861

ME-BYO改善だより⑳

**「マイME-BYOカルテ」とは？**

あなたの健康情報やお薬情報等をスマートフォン等を通じて管理できるアプリです。「未病指標」はTOP画面のロゴマークを押すと測定にすすむことができます。ぜひ健康管理、未病改善に役立ててください。

**「マイME-BYOカルテ」で**

**かんたん あんしん べんり** に

**未病が見える化！**

マイ未病カルテ

検索



未病女子  
サポートドクター  
おヨネ先生



県ホームページ

問 子育て健康福祉課健康福祉係 ☎(288)3861

# 診療所だより



煤ヶ谷診療所  
平山医師

## 生活習慣病について

清川村の皆さん、こんにちは。今月は平山が担当します。

診療所にお越しになる方々の中には、高血圧や糖尿病、脂質異常症など、いわゆる「生活習慣病」をお持ちの方が多く感じています。これらの病気は、普段はあまり自覚症状がないものですが、放っておくと心臓病や脳卒中、腎臓の病気につながることもあります。原因は、バランスの悪い食事、不規則な生活、ストレス、たばこやお酒、運動不足などさまざまです。薬も大切ですが、毎日の生活を見直すことが、健康を取り戻す第一歩です。

さて、診療所では6月から厚生労働省の方針で「療養計画書」の作成を始めます。この計画書には、食事や運動の目標、日常の小さな習慣の改善点、最近の検査の結果などがまとめられています。私たちは、それぞれの方の状況に合わせて、無理のない改善計画をご提案します。次回の診察の際には、一緒に計画書を見ながらご相談させていただき、署名をお願いすることになります。お手数ですが、ご協力のほどよろしくお願いいたします。

暑くなっていく季節ですので、水分補給を忘れず、無理をせずお過ごしください。

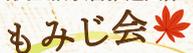
### 【休診日のお知らせ】

6月22日(土)は休診となります。  
皆さんにはご不便をおかけしますが、よろしくお祈りいたします。



問 県立煤ヶ谷診療所 ☎(288)1352

清川村食生活改善推進団体



## かんたん健康レシピ

### 【新じゃがの塩昆布バター炒め】

#### 【材 料 (2人分)】

- ・新じゃがいも …… 2個(250g)
- ・塩 …… 1g
- ・A
  - 黒こしょう …… 少々
  - 塩昆布(細切り) …… 6g
  - バター …… 大さじ1・1/2(21g)
- ・黒こしょう …… 好み

#### 【作り方】

- ① じゃがいもは皮ごとよく洗い、ぬれたまま1個ずつラップでふんわりと包む。電子レンジ(600w)に3分間かけて竹串がスッと通るようになったら、ラップをしたまま粗熱を取る。ラップを外し、一口大に切る。
- ② フライパンにバターを入れ、強めの中火にかける。半分ほど溶けたら①を入れ、時々向きを変えながら4分程焼く。
- ③ 全体が少し色づいたらAを順に加え、中火にして炒め合わせる。器に盛り、好みで黒こしょうを適量ふる。

|             |         |
|-------------|---------|
| エネルギー (1人分) | 140kcal |
| タンパク質 (1人分) | 2.8g    |
| 脂質 (1人分)    | 8.2g    |
| 炭水化物 (1人分)  | 21g     |
| 食塩相当量 (1人分) | 1.2g    |
| カルシウム (1人分) | 15mg    |



### おすすめポイント

電子レンジにかけたじゃがいもは、ラップをしたまま粗熱を取ると、ムラなくホックリと蒸らせる。



◎普通のじゃがいもを使用する時は、じゃがいもを洗った後、ぬらし軽く絞ったキッチンペーパーに包み、ラップにふわっと包む。レンジで600Wで4~5分程加熱する。  
※時短なら・・・先にじゃがいもの皮をむき、一口大に切ってレンジで加熱する方法もあります。(じゃがいもは崩れやすいです)

問 子育て健康福祉課健康福祉係 ☎(288)3861

清川村食生活改善推進団体もみじ会  
食育アドバイザーとして、地域の健康づくりをサポートするボランティアです。