

ほほえみ通信

～おすすめ健康レシピ～

きのこのオイスターソース煮

保健センター ☎ (93) 8300

【材料】2人分

- ・しいたけ……2枚
- ・エリンギ……1パック (100g程度)
- ・まいたけ……1パック (100g程度)
- ・ピーマン……2個
- ・手羽中……4本
- ・小麦粉……大さじ1
- ・油……大さじ2

一人分の食物繊維量 4.7g



- A
- ・オイスターソース……大さじ1
 - ・しょう油……大さじ1/2
 - ・みりん……大さじ1/2
 - ・酒……大さじ1/2
 - ・砂糖……大さじ1/2
 - ・水……100ml

【作り方】

- 1 しいたけの石づきを取り、4等分に切る。
- 2 ピーマン、エリンギを一口大に切る。まいたけは食べやすい大きさに手でほぐす。
- 3 手羽中に小麦粉をまぶす。
- 4 熱したフライパンに油を入れ、手羽中を焼く。
- 5 ④にきのこ、ピーマンを加え炒めてからAを入れ、とろみがつくまで中火で煮る。

食物繊維足りてますか？

食物繊維には、血糖値の上昇を緩やかにし、コレステロールを体の外に出しやすくする『水溶性食物繊維』と、腸の活動を活発にして排便しやすくする『不溶性食物繊維』があります。

食物繊維をとると糖尿病、脂質異常症、高血圧などの生活習慣病の予防、大腸がん発症のリスクの低減が期待できます。

食物繊維の摂取目標量は、成人男性一日20g以上(70歳以上の方は19g以上)、成人女性一日18g以上(70歳以上の方は17g以上)ですが、ほとんどの年代で足りていません。

食物繊維は、穀類、芋類、野菜類、果実類、きのこ類、海藻類、豆類に多く含まれています。毎日の食事のなかで意識してとるようにしてください。

その他、扶桑町ホームページで健康レシピを公開中！！

http://www.town.fuso.lg.jp/hcenter/kenko/kenko/reshipi/kenkoureshipi.html



2018 公開医療福祉講座

江南厚生病院では、地域住民の皆様向けに、医療や福祉に関する情報を提供していく目的で講座を開催します。参加は申し込み不要。参加費無料です。お気軽にご参加ください。

日程	内容	講師	場所・時間
12月4日(火)	大切な食生活 ～食べることで食べなくなったときのこと～	栄養科技師長 朱宮 哲明	江南厚生病院 2階 講堂 午後1時30分 ～2時30分
1月24日(木)	知っていますか？ 腎臓の役割と病気のはなし	腎臓内科部長 平松 武幸	
2月26日(火)	アドバンスケアプランニングとは？ 人生の最終段階の心構え	患者相談支援センター 課長 外山 弘幸	

▼問い合わせ 江南厚生病院「患者相談支援センター」堀田・梶原 ☎ (51) 3310

陸上自衛隊 高等工科学校生徒 採用案内

採用種目	陸上自衛隊 高等工科学校生徒		
身分/手当	特別職国家公務員(生徒)/生徒手当 月額101,000円(平成30年2月1日現在)		
応募資格	平成31年4月1日現在、15歳以上17歳未満(平成14年4月2日から平成16年4月1日までの間に生まれた)男子		
試験期日	第1次試験 平成31年1月19日(土) 第2次試験 第1次試験合格者のみ行います。平成31年2月1日(金)～4日(月)までの指定する1日		
受付期間	平成30年11月1日(木)～平成31年1月7日(月)(締切日必着)		
採用期日	平成31年4月上旬		
申込み 問い合わせ	自衛隊愛知地方協力本部 小牧地域事務所 ☎0568(73)2190 募集コールセンター ☎0120(063)792 http://www.mod.go.jp/pc/aichi/		

▼日程・内容・会場

回	日時	内容	講師	会場
第1回	11月21日(水) 午後1時30分～4時30分	疾病の理解とコミュニケーション	医療法人桜桂会 福祉施設 施設長 林 芳弘氏	医療法人桜桂会 犬山病院、福祉施設 犬山市大字塔野 地字大群 216 ☎0568(63)0221
		地域で生活を支えるとは	地域活動支援センター 「希楽里」 管理者 渡辺 久佳氏	
		施設見学	-	
第2回	11月28日(水) 午後2時～4時	支援者として心がけたいこと	就労継続支援施設 「さくら・ワーク」 管理者 小倉 栄一郎氏	岩倉市ふれあいセンター 岩倉市西市町無 量寺2番地1 ☎(37)3135
		グループワーク		
第3回	12月7日(金) 午後1時30分～3時30分	ボランティアとは	岩倉市社会福祉協議会 職員 木村 早織氏	
		ボランティア活動の紹介・見学	フリースペース 「あみ〜ご」 ボランティア	
		グループワーク	岩倉市社会福祉協議会 職員 江南保健所職員	

地域への架け橋に、精神保健福祉ボランティア養成講座の開催について

江南保健所 ☎ (56) 2157

心の病は誰にでも起こりうることで、心の健康について考え、「こころ病む人」に対する理解を深め、自立と社会参加を支援する精神保健福祉ボランティアの養成講座を開催します。

▼対象者 心の健康やこころ病む人の福祉に関心があり、ボランティア活動に関心のある人

▼定員 30名(先着順…定員を超える場合は、3回連続参加される方を優先)

▼受講料 無料

▼申込み 11月1日(木)～11月14日(水) (平日午前9時～正午、午後1時～5時) 江南保健所健康支援課こころの健康推進グループに電話で申し込んでください。

膠原系難病患者医療相談会のご案内

江南保健所 ☎ (56) 2157

保健所では全身性エリテマトーデスや強皮症、皮膚筋炎、多発性筋炎などの膠原系難病の患者さんとそのご家族を対象に、医療相談会を開催します。専門医の先生をお呼びしています。参加希望の方、関心のある方は、ご連絡ください。

▼日時 11月20日(火) 午後2時～4時

▼場所 江南市布袋ふれあい会館 (江南市布袋町東359)

▼内容及び講師 医療相談会 藤田保健衛生大学病院 膠原病内科 西野 譲先生

▼申込み・問い合わせ 江南保健所 健康支援課 地域保健グループ(難病担当)

神経系難病および膠原系難病患者・家族のつどいの案内

江南保健所 ☎ (56) 2157

保健所ではパーキンソン病や多系統萎縮症などの神経系難病と、全身性エリテマトーデスや強皮症などの膠原系難病の患者さんとそのご家族を対象に、つどいを開催します。患者さんやご家族同士の交流会を中心とした内容となっております。参加希望の方、関心の

▼申込み・問い合わせ 江南保健所 健康支援課 地域保健グループ(難病担当)

岐阜基地航空祭

- ▼日時 11月18日(日) 午前8時30分～午後3時
- ▼場所 航空自衛隊岐阜基地
- ▼お願い 一般駐車場はありません。公共交通機関をご利用ください。
- ▼事前飛行訓練 10月29日(月)から11月17日(土)の間、騒音でご迷惑をおかけしますが、飛行安全上からも必要ですので、ご理解をお願いします。
- ▼問い合わせ 航空自衛隊岐阜基地渉外室 ☎058(382)1101 または、岐阜基地ホームページをご覧ください。

ある方は、ご連絡ください。

▼日時 11月28日(水) 午後1時30分～3時30分

▼場所 江南市布袋ふれあい会館 (江南市布袋町東359)

▼内容及び助言者 江南厚生病院 作業療法士 牧 梨紗氏

・レクリエーション 平松 有貴氏

・交流会 管理栄養士からの ワンポイントアドバイス

▼申込み・問い合わせ 江南保健所 健康支援課 地域保健グループ(難病担当)