

【2次募集】せたな町職員採用試験案内

令和5年1月12日
せたな町長 高橋 貞光

令和5年度のせたな町職員採用試験について、下記のとおり年齢要件を変更し、再度募集（2次募集）いたします。

記

1. 採用区分等

職 種	採用予定人数	職 務 内 容
一般事務職	若干名	町長部局、教育委員会事務局等各種委員会事務局、議会事務局等に勤務し、一般行政事務に従事します。

2. 採用条件

年 齢 要 件	令和5年4月1日の採用予定日時点で40歳以下（昭和57年4月2日以降）の者
職 務 経 験	民間企業等での3年以上の職務経験者（パート・アルバイト除く）
最 終 学 歴	学校教育法による学校（大学・短大・高校又はそれと同等と認められる学校）を卒業した者
その他の要件	普通自動車を運転する免許を有する者（令和5年3月末までに取得見込みの者も含む）

※次の者は受験できません。

- 日本国籍を有しない者
- 地方公務員法第16条の各号のいずれかに該当する者
 - ・禁錮以上の刑に処せられ、その執行を終わるまで又はその執行を受けることがなくなるまでの者
 - ・当該地方公共団体において懲戒免職の処分を受け、当該処分の日から2年を経過しない者
 - ・日本国憲法施行の日以後において、日本国憲法又はその下に成立した政府を暴力で破壊することを主張する政党その他の団体を結成し、又はこれに加入した者

3. 受験申込手続き及び受付期間

提出するもの	・採用申込書兼履歴書 ・令和5年度せたな町職員採用試験エントリーシート ※上記用紙は、役場総務課までお取り寄せいただくか、町ホームページ（ http://www.town.setana.lg.jp ）からも印刷ができます。 ・普通自動車運転免許証の写し（既取得者のみ）
受付期間	令和5年1月12日（木）から令和5年1月27日（金）まで受付します。受付時間は、午前8時30分から午後5時15分までとします。（土曜日・日曜日の持参による受付はしません） ※郵送の場合は、令和5年1月27日（金）必着
申込先	〒049-4592 久遠郡せたな町北檜山区徳島63番地1 せたな町役場総務課総務係 行

4. 試験内容

区分	試験内容
一次試験	【書類選考】 ※受付期間終了後、書類選考により合否を決定し、通知いたします。
二次試験	【筆記試験】 ・基礎能力試験（60分） ～公務員として必要な一般知識及び知能について5肢択一式による筆記試験 ・事務能力試験（60分） ～職務を遂行するうえで能力（照合・分類・言語・計算・読図・記憶）を把握するための適性検査 ・パーソナリティ（40分） ～個人の日常的な行動傾向や意欲・態度、性格面を把握するための適性検査 【面接試験】（20分程度） ・人物についての個別方式による面接試験

5. 試験日

- (1) 一次試験 書類選考による
- (2) 二次試験 日 時：令和5年2月12日（日）午前9時00分
（午前8時45分までに集合）
場 所：せたな町役場 健康センター
（役場正面玄関よりお入りください）
【筆記試験】 9：00～12：00
【面接試験】 13：30～

6. 合格から採用まで

- (1) 最終合格者（採用内定者）は、その後採用決定手続きを行います。なお、採用時期は令和5年4月1日を予定しております。ただし、採用申込書に虚偽の記載が判明した場合は、合格を取り消します。

7. 採用されてから

- (1) 給 与
- ・令和4年4月1日現在における初任給は、条例に基づき1級5号俸（150,600円 高校新卒）・1級15号俸（163,100円 短大新卒）・1級25号俸（182,200円 大学新卒）を基準とし、職歴等の内容に応じて加算します。
 - ・このほか扶養手当、通勤手当、期末・勤勉手当、時間外勤務手当等がそれぞれ支給条件に応じて支給されます。
 - ・採用時まで給与改定があった場合は、金額が変更になる場合があります。
- (2) 勤務時間・休暇
- ・勤務時間は、週38時間45分です。
 - ・原則として、月曜日から金曜日の午前8時30分から午後5時15分まで、土日祝祭日等は休みとなります。
 - ・休暇は、年間20日間（4月1日採用の場合は15日）付与される年次有給休暇のほか、負傷又は疾病の場合に与えられる病気休暇、結婚、忌引、出産等の場合に取得できる特別休暇等があります。
- (3) 共済制度
- ・職員は、北海道市町村職員共済組合の組合員となり、病気、出産等の場合は各種の給付が受けられます。また、厚生施設の利用、貸付金の制度等があります。

■ 試験についての問合せ先 せたな町役場総務課総務係
電話0137-84-5111（内線1215）

せたな町職員募集公告

令和 5年 1月12日

せたな町長 高橋 貞光

せたな町職員を下記のとおり募集します。

記

1. 職種及び人員 建築技術者 1名
(建築設計・積算・施工管理等)
2. 採用予定年月日 令和 5年 4月 1日
3. 採用条件 1) 昭和58年4月2日以降に出生した方
2) 普通自動車運転免許を有する方
3) ① 学校教育法による大学もしくは高等専門学校で建築に関する専門課程を卒業した方、または令和5年3月末日までに卒業見込みの方
② ①以外の方は、1級・2級建築士または建築施工管理技士の資格を有する方
4) せたな町内に居住可能な方
4. 給 与 せたな町職員の給与に関する条例の定めによる
5. 提出書類 1) 採用申込書兼履歴書(両面)
2) 卒業証明書又は、各資格証明書
※採用申込書兼履歴書は、町指定の様式を町ホームページからダウンロード、もしくは当町総務課よりお取り寄せください。
6. 応募期限 令和 5年 2月 1日(水)必着
7. 申し込み先 〒049-4592 久遠郡せたな町北檜山区徳島63番地1
せたな町役場総務課総務係 電話 0137-84-5111(内線 1215)
8. 選考方法 1) 面接試験
2) 小論文(採用申込書兼履歴書と一緒に提出してください)
「過疎地域における建築行政について」をテーマとして、2000字程度で提出してください。
9. 試験日 個別面接試験により、試験日時は応募者に別途通知します。
10. 問い合わせ先 せたな町役場建設水道課 電話 0137-84-5111(内線 1170・1171)

コロナとインフルエンザが同時に流行すると、
さらに医療がひっ迫する可能性があります

今冬を安心して過ごすためには、ご自身の対策が重要



・コロナにもインフルエンザにも感染対策の徹底が重要です

手洗い・換気・マスク着用、また、体調不良時は外出・出勤・登校・登園を控えましょう

・新型コロナウイルスワクチンの早期接種のご検討をお願いします

オミクロン株対応ワクチンは、1回目、2回目接種を終えた12歳以上の方を対象にひとり1回接種を行います(オミクロン株に対応したワクチンは、従来型を上回る効果が期待されます。)

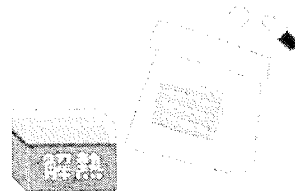
・65歳以上の方などの定期接種対象の方は、インフルエンザワクチンの接種もご検討ください

新型コロナウイルスワクチンとインフルエンザワクチンは同時接種が可能です

発熱などに備えた準備

・新型コロナウイルス抗原定性検査キットをご準備ください(医療用・一般用)

・解熱鎮痛剤、生活必需品、食料品(5~7日分)をご準備ください



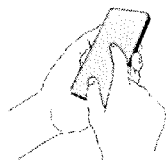
発熱などの症状が出たら・・・

65歳未満の症状の軽い方で、自己検査により

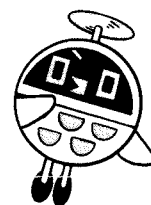
陽性反応が出た場合の判定は、陽性者登録センターをご利用ください

抗原定性検査キットは、ご自身で薬局などでご購入いただくか、北海道陽性者登録センターにWebでお申し込みください。

後志、胆振、日高、
渡島、檜山地域の方



その他の地域の方



65才以上の方や基礎疾患のある方、妊娠している方、その他受診を希望される方などは、かかりつけ医又は北海道健康相談センターにご相談ください

電話 0120-501-507 (24時間対応)



ホッポが
答えるホ!

コロナに関するご質問は
北海道コロナチャットボットへ



せたな町職員募集公告

令和5年1月12日

せたな町長 高橋 貞光

せたな町（せたな町立国保病院）職員を下記のとおり募集します。

記

1. 職種及び人員
看護師又は准看護師 1名
臨床検査技師 1名
2. 採用予定年月日
令和5年4月1日
3. 採用条件
看護師・准看護師の資格を有する者
臨床検査技師の資格を有する者
4. 給与
せたな町職員の給与に関する条例の定めによる
5. 提出書類
採用申込書兼履歴書（両面）に資格証明書の写しを添付し、
当院事務局まで郵送又は持参してください。
※採用申込書兼履歴書の用紙は、当院事務局からお取り寄せいただくか、せたな町又は当院ホームページからダウンロードが可能です。
6. 応募期限
令和5年2月20日（月） 必着
7. 選考方法
面接試験
8. 試験日
個別面接試験により、試験日時は応募者に別途通知します。
9. お申込み・お問合せ先
〒049-4501 久遠郡せたな町北檜山区北檜山378番地
せたな町立国保病院事務局 電話 0137-84-5321

令和5年度 せたな町会計年度任用職員採用募集公告

令和5年1月12日

せたな町長 高橋 貞光

せたな町教育長 小坂橋 司

せたな町では、地方公務員法第22条の2の規定に基づき任用される会計年度任用職員について、令和5年度のフルタイム及びパートタイムの会計年度任用職員を募集します。

【会計年度任用職員とは】

会計年度任用職員の職は、一週間当たりの勤務時間が常勤職員の一週間当たりの勤務時間（38時間45分）と同一である「フルタイム会計年度任用職員」と、フルタイム職員と比較し短い時間（38時間45分未満）である「パートタイム会計年度任用職員」に分類されます。

○応募資格・申込方法及び申込先

年齢等	・年齢、学歴は問わないものとし、町内外で通勤可の者。 ・全ての職種において、健常者及び障がい者問わず申込みができます。
業務内容 資格・免許等	募集職種により、資格、免許等を有することを条件としているものがあります。 ※有資格者は、免許証等のコピーを添付してください。
申込書類	・採用申込書兼履歴書（両面） 1部（最近6ヶ月以内の写真を添付） ※「市販の履歴書」は必要ありません。 ・身体障害者手帳及び精神障害者手帳等の交付を受けている方は手帳のコピーを添付してください。
申込先	せたな町役場総務課総務係又は各支所庶務係 ※1人1箇所のみのお応募とします。

- 令和5年度の会計年度任用職員の「公募資料」及び「採用申込書兼履歴書用紙」は下記の場所でお取り寄せできます。

北檜山区：せたな町役場総務課・情報センター

瀬棚区：瀬棚支所・生涯学習センター

大成区：大成支所・大成図書館



- せたな町ホームページから公募資料・採用申込書兼履歴書のダウンロードも可能です。

せたな町
ホームページ

申込締切日 令和5年1月27日（金）まで

【裏面へつづく】

○試験の方法及び試験日等

- ・基本的に個別面接による選考としますが、勤務形態、申込みの状況等により書類選考とする場合があります。
- ・個別面接選考の試験日時は、申込者に別途通知します。
- ・採用の可否については、応募者全員に通知します。

○勤務条件

任用期間 報酬額等	「令和5年度会計年度任用職員公募資料」をご覧ください。
社会保険等	健康保険、厚生年金保険、雇用保険が適用されます。 (該当しない場合、国民健康保険及び国民年金)
通勤手当	一定の距離以上の通勤を対象として支給します。
時間外手当等	職務内容・勤務時間により、対象となる手当を支給します。
災害補償	公務上の災害又は通勤による災害についての補償制度があります。
休 暇	年次有給休暇、特別休暇 ※日数等は勤務形態に応じて異なります。
服 務	会計年度任用職員は、一般職の地方公務員であり、地方公務員法の サービスに関する規定が適用されます。

※今回、募集する職種のほか、任用によって別に募集する職種がありますので、随時お知らせします。

※ご不明な点などございましたら、下記までお問い合わせください。

【せたな町役場総務課総務係 電話：0137-84-5111】

新型コロナワクチン接種について (オミクロン株対応ワクチン)

接種希望者の減少に伴いまして、令和5年1月より、12歳以上の方の新型コロナワクチン接種の日程を下記のとおり変更いたします。

接種を希望する方は、お早めにご予約(接種)をお願いいたします。

【接種医療機関と予約について】

予約が必要です。

接種医療機関	接種曜日・接種時間		使用ワクチン	予約先	電話番号(0137)
国保病院	水又は金	13時半～14時半	ファイザー	保健福祉課内 予約窓口	84-5115
	1月	13日,20日,25日			
	2月	3日,8日,17日,22日			
	3月	毎週金曜日			
瀬棚診療所	火	11時半～		受付曜日	月～金(平日)
大成診療所	水	11時～		受付時間	9時～15時
道南ロイヤル 病院	月 火 木	14時～14時半	ファイザー	道南ロイヤル病院	84-5011
				受付曜日	月～金(平日)
				受付時間	14時～16時半

☆①住所、氏名、前回の接種日 ②接種を希望する日時をお申し出ください。

☆接種当日は、接種済証・接種券付予診票・身分証明書(健康保険証等)・お薬手帳を持参してください。

【よくある質問】

Q: 新型コロナに感染した方は接種できますか？

A: 接種できます。感染してから体調が回復していたら接種が可能です。
ただし、回復後すぐに接種をすると副反応が強くなる恐れがあります。

Q: 初回接種(1、2回目)はできますか？

A: 接種できます。2回目までは従来型でのワクチン接種です。
希望する方は、上記の保健福祉課予約窓口までご連絡ください。

【接種券やワクチン接種に関するお問い合わせ先】

保健福祉課内予約相談窓口 0137-84-5115 (平日:8時30分～17時15分)

裏面もご覧ください

【質問集】

Q: ワクチン接種をしたら、感染しないの？

A: ワクチン接種をしても感染する可能性はあります。
重症化予防が主なワクチン接種の目的であるため、ワクチン接種をしても感染予防効果は低く、感染することはあります。

Q: 一度感染したら、二度と感染しないの？

A: 残念ながら、再び感染することもありますので、感染予防の行動はしっかりとっていただきたいです。

Q: 家族に陽性者が出ていても、家庭内隔離をしていたら感染しない？

A: 家族内での感染が多いことが言われており、家庭内隔離だけでは感染を防げないのが現状です。
同居する家族に陽性者が出た場合、自分に症状がなくても感染しているかもしれないと思って、感染を広めない行動をお願いいたします。

Q: 陽性者は外出して良いの？

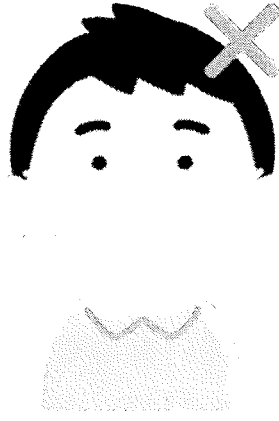
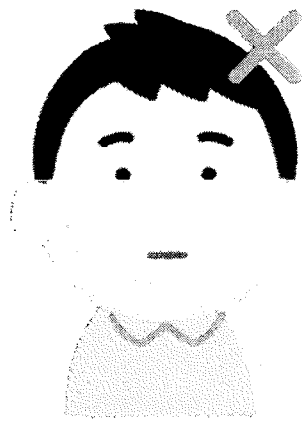
A: 有症状の方は「症状軽快から24時間経過後」、無症状の方は食料買い出しなど必要最低限の外出を行うことは差し支えありません。
ただし、移動は公共交通機関を使わないことや人と接する時間を最低限にする必ずマスクをするなどの自主的な感染予防行動の徹底をお願いいたします。

今さらかもしれませんが…

あなたのマスクのつけかたは、大丈夫ですか??

顎マスクや鼻を出してマスクをしている方がちらほら見られます。

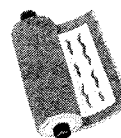
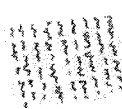
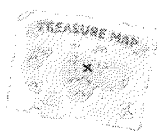
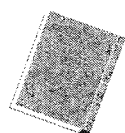
外出時や人と会う時などは、鼻と口をしっかりと覆ったマスクの着用をお願いします。



おうちのお宝を



展示してみませんか？



○趣 旨：おうちにある古文書・名品・珍品・思い出の品・コレクションなどを下記期間において、生涯学習センターで展示を希望する方を募集します。展示物受け取り・返却、展示作業、キャプション作成などは学芸員が行います。裏面申込用紙に必要事項を記入していただき、教育委員会までFAXなどでお申し込み下さい。

○募集締切：1月26日(木)

○展示期間：2月14日(火)～3月12日(日)

○展示場所：生涯学習センター

○問合せ先：TEL：0137-84-6260 FAX：0137-84-6694

○その他：展示スペース及び展示ケースには限りがありますので、あまりに大型のモノ、展示個数などご希望に沿えない場合がございます。



おウチの秘蔵品展出展申込用紙

フリガナ
氏 名

連絡先

住所

出展者名の表記 可 ・ 不可

展示したい物及び点数

年代

展示物の大きさ

破損の有無 有 ・ 無

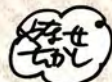
出展物の来歴
(略歴や思い出など)

ひとりで悩んで いませんか？



人権イメージキャラクター
人KENあゆみちゃん

法務局に
ご相談
ください



人権イメージキャラクター
人KENまもる君

人権を侵害するこんなこと……
他者から受けているのなら

- 差別行為
- いじめ・虐待
- セクハラ・パワハラ
- 名誉毀損
- プライバシー侵害

頼りに
なるね!

法務局職員・人権擁護委員が
あなたの相談に応じます!



みんなの人権110番

全国共通ナビダイヤル

(通話料がかかります)

☎0570-003-110

電話で話しづらい時は

インターネットによる人権相談も行っております
<https://www.jinken.go.jp/> 法務省インターネット人権相談受付窓口

こちら



函館地方法務局／函館人権擁護委員連合会

人権について困ったことがあれば…。 ひとりで悩まずにご相談ください

※相談の秘密は守ります。

みんなの人権110番 (全国共通人権相談ダイヤル)

ゼロゼロみんなのひやくとおばん

0570-003-110

差別や虐待、ハラスメント等、様々な人権問題についての相談を受け付ける相談電話です。電話は、おかけになった場所の最寄りの法務局・地方法務局につながり、相談は、法務局職員又は人権擁護委員がお受けします。

子どもの人権110番

ゼロゼロなのひやくとおばん

0120-007-110

子どもの人権問題は、周囲の目に付きにくいところで多く起こっています。そして、被害者である子ども自身も、その被害を外部に訴えるだけの力がまだ備わっていなかったり、身近な人に話しにくいといった状況等から、重大な結果に至って初めて気付くという例が少なくありません。そこで、子どもが発する信号をいち早くつかみ、その解決に導くための電話相談を受け付けています。

女性の人権ホットライン

ゼロナナゼロのハートライン

0570-070-810

DVを始めとする女性に対する暴力、各種ハラスメント、ストーカー行為等、女性をめぐる様々な人権問題について、専門に扱う「女性の人権ホットライン」を全国の法務局・地方法務局の本局に設置して、女性の人権問題をいち早くつかみ、その解決に導くための電話相談を受け付けています。

インターネット人権相談受付窓口

法務省の人権擁護機関では、インターネットでも人権相談を受け付けています。相談フォームに必要事項を入力して送信していただくと、あなたの住所を管轄する法務局・地方法務局に相談に関する情報が送信され、後日、メール、電話又は面談により回答します。

じんけんそうだん
インターネット人権相談

けんさく
検索

パソコン、携帯電話、スマートフォン共通
<https://www.jinken.go.jp/>

子どもの人権
SOS-eメール



パソコン、携帯電話、スマートフォン共通
<https://www.jinken.go.jp/kodomo>



人権イメージキャラクター
人KENまる君

Myじんけん宣言 Declaration of Human Rights

企業、団体及び個人が、人権を尊重する行動をとることを宣言することによって、誰もが人権を尊重し合う社会の実現を目指す取組です。特設サイトから取り組む人権課題を宣言することができます。「Myじんけん宣言」を人権に取り組むきっかけとし、誰もが人権を尊重し合う社会を、一緒に実現していきましょう。

特設サイト <https://www.jinken-library.jp/my-jinken>



人権イメージキャラクター
人KENあゆみちゃん

檜山北高通信 第145号 八穂の星

〒049-4433 久遠郡せたな町北檜山区丹羽360-1

TEL: 0137 (84) 5331 FAX: 0137 (84) 5333

令和4年12月19日(月)

- 体育大会
- 開校50周年事業
- 上級学校見学
- 見学旅行



体育大会

九月三十日(金)、令和四年度体育大会を実施しました。「完全燃笑」をテーマに真剣勝負あり、笑いありの行事となりました。午前は男女バレーボールを行い、各クラス対抗で熱戦が繰り広げられました。午後は今年度から初めてとなる運動会種目を行いました。借り物競走や100m走などの運動種目だけでなく、どれだけ遅く自転車でゴールにたどり着けるかを競う「チャリ遅選手権」、バランスボールを落とさずゴールまで運ぶ「バランスボール競争」などバラエティに富んだ種目で大いに盛りあげられました。

また、体育大会は新体制となった生徒会執行部の初めての行事となり、準備に苦慮しながらも全校で楽しめる行事を作りあげることができました。



鍊心大望 開校50周年記念事業

十月六日(木)に開校五十周年記念講演会、同月九日(日)に記念式典を実施しました。記念講演会では、森崎博之氏(演劇ユニットTEAM NACS リーダー)を講師として招へいし、「生きることは食べることをテーマに講演いただきました。生徒たちは最初こそ、森崎氏の問いかけにかなり緊張していた様子でしたが、次第に場が盛り上がり、楽しい交流の機会となりました。



▲生徒の悩みにも熱く答える森崎氏(講演会)



▲坂本さん(陸上競技部)の全国大会出場報告(式典後)



▲上) 生徒会長より感謝の花束贈呈(講演会)

下) 大本教諭による本校の教育活動の紹介(式典後)

▼第15代校長より感謝状受領者代表謝辞(式典)



▲第50期生徒会長挨拶(式典)



▲学校長式辞(式典)

▼周年事業協賛会 森川会長挨拶(式典)



▼開校50周年記念式典進行の様子



▲記念事業目録を受け取る 第51期生徒会長(式典)



記念式典は、来賓及び、感謝状贈呈者、記念誌寄稿者、旧職員、協賛会等の皆様のご参列をいただき、厳かに行われました。

本周年記念事業につきましては、せたな町・今金町の両町より多大なるご支援をいただいただけでなく、本校に関わってこられた方々のご協力により、執り行うことができました。誠にありがとうございました。

この度の五十周年にとどまらず、この先も生徒・教職員が共にこの地域と檜山北高の発展のために努力していきたいと思っております。

上級学校見学



十月二十一日(金)、一年次生全員で登別市にある、日本工学院北海道専門学校へ見学に行きました。見学では初めに専門学校の入試課の方から進学に関する説明や講話をいただきました。その後、事前に希望した学科ごとに分かれての体験学習をおこないました。

体験ではホテル科は「おもてなし」に関する学習において、実際にホテルのカウンターを利用しての受付等の体験をしました。

建築科では自分で実際に家を設計し、その設計したデザインをVRで見学するなど、より専門的な学習を実際に自分で体験することが出来ました。

今回の上級学校見学を通して、より自分の進路に関する考えを深め、ビジョンが明確な状態で、普段の学習に臨んでもらいたいと思います。

他地域の
歴史や文化を知る

見学旅行

今年も、広島・大阪・京都・奈良へ



十一月一日(火)～四日(金)、二年次生の見学旅行が実施されました。新型コロナウイルス感染症対策のため、旅行先は東京を省き、自主研修も時間も短くし、場所は京都のみとするなど制限のある中ではありましたが、誰一人欠けることなく全員参加で実施しすることができました。

行先はどこも好天に恵まれ、予定通り行程をこなす中で、北海道にはない歴史や文化に触れ、思うこと考えることも多々あったようです。

また、生徒たちは思い思いに楽しむと同時に二年次生共通の思い出を全員で作ることができました。



↑大阪城をバックに (2 B)

『京都自主研修』



↑金閣寺

↑伏見稲荷

↑産寧坂

↑原爆ドーム前にて (2 A)



←奈良の大仏
↓奈良公園



↓広島風お好み焼き



↓哀悼の言葉・献花



↓千羽鶴奉納



食べる順番について

皆さんこんにちは。本格的に冬となり、身体が冷え込む季節になりましたね。突然ですが、皆さんはご飯を食べる際に、口に入れる順番を意識したことはありますか？今回は、**血糖値の急上昇を防げる**食事の摂り方についてご紹介していきたいと思います！簡単なクイズを出しますので、ぜひ考えてみてください！

問題

どの順番で食べると血糖値の急上昇を抑えられるでしょうか？



メニュー

- ・ご飯
- ・なめこの味噌汁
- ・唐揚げ
- ・ほうれん草のお浸し
- ・しば漬け

- ①
- ②
- ③
- ④
- ⑤

※答え合わせは裏面へ

予想

今月は栄養士の田原が担当いたしました！



4月に入職しました、田原と申します。好きな食べ物は、まぐろの大トロと山盛りの白米です。なんでも美味しく食べることが特技です。

【新任医師の御挨拶】

内科医師

かわむら まさのり

川村 政典

(日本循環器学会認定循環器専門医)

(日本内科学会認定内科医)



2022年12月1日より入職させていただきました。4年前に非常勤医師としてペースメーカー外来を担当させていただいていたので患者様、職員にも面識のある方もいらっしゃると思いますが改めてよろしくお願いします。私は元は函館生まれて幼少期に札幌に引っ越しましたが、若いころの研修や旅行等にて何度も函館を訪れており大好きな街となっております。せっかくの道南勤務ですのでせたな町や函館市の美味しいものをまた食べ歩きたいと思っています。仕事の方は心臓病(不整脈や虚血性心疾患、心不全など)の方を中心に診察しております。お心当たりの方はどうぞ受診してください。

今月のひとさら～心も身体もほっこり～

栄養士:田原 史夕

皆さん、豆乳を使用した味噌汁を食べたことはありますか？

普段の味噌汁とはひと味違ったものを試してみませんか!!

豆乳は牛乳と比較すると低エネルギー、低脂質であるためダイエットにも重宝されている食品です。ビタミンCと一緒に摂取することで鉄分の吸収がよくなります!だしをコソコソに変えても洋風になり、美味しいですよ!

(1人前)

- ・無調整豆乳 120ml
- ・水 150ml
- ・和風顆粒だし 小さじ1/2
- ・生姜 3cm
- ・ニンニクチューブ 3cm
- ・味噌 大さじ1/2
- ・豚バラ肉 2枚(50g)
- ・ブロッコリー(生)1/4房
冷凍の場合は5個
- ・玉葱 1/4個
- ・人参 1/4個
- ・しめじ 1/4房

<作り方>

- ①人参は皮を剥きちょう切りにする。
- ②しめじは石づきをとり、ほぐしておく。
- ③玉葱はくし切り、豚バラは一口大に切る。
- ④ブロッコリーは下茹でしておく。
- ⑤鍋にニンニク、生姜を入れ豚バラ、しめじ、玉葱、人参を炒める。
- ⑥水と①を入れ、人参が柔らかくなったらブロッコリーを加え沸騰させずに煮る。
- ⑦食材が柔らかくなったら、だしと豆乳、味噌を溶きながら加えて弱火で加熱し完成。

豆乳スープ

食べる順番について〈解説編〉



IMSグループ道南ロイヤル病院
医療公開講座『かわら版』vol.32

正解は...①なめこの味噌汁 ②しば漬け ③ほうれん草のお浸し ④から揚げ ⑤ご飯 の順でした！

皆さんの予想はいかがでしたか？
なぜ味噌汁を一番最初に飲むと良いのでしょうか？

味噌は血糖値の上昇を抑えてくれる効果が期待できるんです！
味噌汁・スープ類から先に食べ始めることで...

- ・汁物の温かさで胃が活性化する
- ・野菜やきのこなど、具材がたっぷりとれるため、満足感を得られる
- ・食べすぎの防止に繋がる
- ・早食いを予防できる

どうしてご飯を一番最初に食べるのは良くないの？

血糖値が急上昇する理由には、消化・吸収のスピードが関係してきます。
消化・吸収のスピードはジュースや缶コーヒーなどの液体の「糖」が一番早く、炭水化物→たんぱく質→食物繊維の順とされています。この順番を逆にするとあら不思議！血糖値の上昇が緩やかになるのです！

食物繊維・たんぱく質・炭水化物、聞いたことはあるけど具体的にはどんなものがあるの？



海藻・きのこ・野菜といった副菜(小鉢・汁物)になるもの



肉・魚・豆腐といった主菜(メインのおかず)になるもの



パン・麺・ご飯といった主食になるもの

実は食物繊維も炭水化物のうちに含まれるのですが、ご飯などは「糖質」と呼ばれ体内で消化・吸収された後、身体を動かすエネルギー源となります。一方、「食物繊維」は体内で消化・吸収されにくくエネルギー源にもなりにくいため、一番最初に口に入れても血糖値に与える影響は少ないのです！
また、早食いや食べすぎも血糖値の急上昇と深い関係があるため食事は「15分以上かけてゆっくり・よく噛んで食べる」ことが大切です！



ちょこっとメモ

ラーメンやうどんなどを食べるときは、野菜や卵などをトッピングしたり、付け合わせにサラダや小鉢を追加してみましょう。麺類のスープには塩分が多く含まれているため、飲みすぎには注意が必要です。
外食やお弁当などを購入する際も、ぜひ意識して食べてみてくださいね！
また、自炊する場合でも「塩分を控えてください」と言われたことがある方は、減塩だし・減塩味噌・減塩醤油を使用すると料理の幅が広がるかと思います。



豆知識

冬の「ツルツル路面」の歩き方

雪が積もって暖かくなると雪が溶け、次の日に道路がツルツルになる事があります。今回はツルツル路面でも転びにくい歩き方を紹介します。

①足は小さく出す



②踵ではなく足の裏全体をつける



ペンギンの様にチョコチョコ歩きをしてみましょう。



作成者
リハビリ科
理学療法士 小澤
理学療法士 佐藤