

栄養士からの健康アドバイス

ついつい食べ過ぎのシーズン...

カロリーが気になる皆さんへ！

体をあたため代謝をあげる

しょうが風味のきのこ汁



- 材料（4人分）
鳥もも肉・・・1/2枚
しいたけ・・・3枚
まいたけ・・・1/2袋
しめじ・・・1/2袋
えのきたけ・・・1/2袋
なめこ・・・小1袋
人参・・・3cm
三つ葉・・・3本
だし・・・カップ4杯

- A調味料
しょうゆ・・・大と1/2
みりん・・・大と1/2
塩・・・小さじ1/2
生姜すりおろし・・・大1杯
お好みで七味唐辛子少々

エネルギー 71kcal 蛋白質 4.4g 塩分 0.7g

- 作り方
①鶏肉はすじを取り、小さめに切ります。
(鶏肉は生揚げや魚のすり身等でもおいしくできます)
②しいたけは石づきを取り、薄く切ります。
③まいたけ、しめじは石づきを取り、小房に分けておきます。
④えのきだけは根を切り落とし、半分に切ります。
⑤なめこは洗ってぬめりをとります。
⑥人参は千切り、三つ葉は1cm長さに切ります。(三つ葉はほうれん草、ニラ、春菊等でもよい)
⑦鍋にだしを入れ、ひと煮立ちしたらA調味料を入れ、味を調えます。
⑧生姜をすりおろして入れ、最後に三つ葉をいれます。

今月の担当
北檜山区
林 その子
です



キノコ類の栄養と効用 kinoko

この季節は、お正月に忘年会、年が明けると新年会と、美味しいごちそうを食べる機会が多くなります。
みんなが食べることはとても楽しいことですが、ついつい食べ過ぎて体重やおなか回りが、一気に増えてしまう方も多いいのではないのでしょうか？
増えた体重はそのままにせず、食事等を工夫し、もとに戻すようにしましょう。

肥満防止
低カロリー、脂質や糖質の代謝をよくするビタミンB2が豊富です。

便通改善
食物繊維が豊富で悪玉コレステロールを低下させる働きがあります。

骨粗しょう症の予防
カルシウムの吸収を促進するビタミンDを多く含みます。

血管の健康保持
血圧・血糖・コレステロールを下げる成分であるエリタデニンを含みます。

抗がん効果
きのこ類の多糖類(β-グルカン)は免疫力を高め、がんの増殖を抑える効果があるといわれ研究が進められています。



【特定健診伝言板】

今年度最後の胃・肺・大腸・前立腺がん検診や特定健診・肝炎ウイルス検査・エキノコックス症検査を次の日程で行います。

❖ 1月27日(日)：瀬棚保健センター

※お申込みはお済ですか？なるべく早くお申込みください。

❖ 2月2日(土)・3日(日)：せたな町健康センター

※締め切りは1月15日(火)です。早い受付時間は、すぐいっぱいになるので、こちらもお早めにお申込みください。



皆さんこんにちは！チュン介だよ！

集団健診の日程がどうしても合わず、都合がつかない皆さん！
国保病院や瀬棚診療所、大成診療所で個別健診をやっているよ。
個別健診は、時間が短く済むし、結果の返ってくるのが早いよ。
自分に合った方法で検診を受けてね！
お問い合わせ・お申込みは、各区の保健師まで連絡してね。

【担当：垣本利子】

【問い合わせ・申し込み先】

- 北檜山区 健康センター ☎0137・84・5984
●大成区 大成総合支所 ☎01398・4・5511
●瀬棚区 瀬棚総合支所 ☎0137・87・3311

「リドル」交流情報館

「行ってみよう！となりまち」

長万部町 長万部町営スキー場 オープン！(予定)

1月6日(日)長万部町営スキー場がオープンする予定です！無料ロープトウがありファミリーで楽しめるスキー場です！
家族そろってお越しください！お帰りの際にはちよつと寄り道「長万部温泉郷」でゆつたりお過ごしください！無料ロープトウは、次のとおり運行しています！
●リフト(ロープトウ) 運行時間/火・金：17時～21時 /土・日、祝日：9時～21時 ※月曜日は運休します。ご了承ください。
●温泉日帰り入浴料金400円、500円、お問い合せ先/教育委員会事務局 ☎01377・2748

八雲町 3つのコースで楽しめる！ 八雲町営スキー場

八雲町営スキー場は、スキーの初心者から上級者まで楽しめる3つのコースがあり、2人乗りリフトや休憩施設も完備され、スキーヤー、スノーボーダーなど、多くの方々がお楽しみいただけます。
就学前の幼児と保護者がリフトに同乗する場合は、幼児のリフト料金に同乗する場です！
家族揃って八雲のグレンデヘGO！
●リフト料金/1回券(大人1200円、中学生以下700円)、1日券(同1800円、1000円)
その他、回数券(11回)、時間券(3時間)、シーズン券も用意しています。
●場所/八雲町春日 ●お問い合わせ先/八雲町総合体育館 ☎01377・622・2141

八雲町熊石地域 試してみよう！熊石海洋深層水

海洋深層水の分水は、熊石漁港内の熊石海洋深層水総合交流施設で行い、ポリタンクやペットボトルなどへの小口分水と車庫に積載された大型タンクへの大口分水の2種類の分水施設があります。
さまざまな効果が期待されていますので、この機会にぜひお試しください。
●町外利用者/小口分水(一般用)20円、大口分水(一般用)100円、業務用(1000円)
●大口分水(一般用)100円、業務用(1000円)
●業務用(1000円)
●分水時間/平日の9時～17時、12月～3月、年末年始は分水できません。
●お問い合わせ先/熊石海洋深層水総合交流施設 ☎01398・22300

今金町

大好評発売中！今金(純米吟醸酒)

万太郎(特別本醸造酒)

米処 今金生まれの酒造好適米「吟風」を精米歩合55%まで研磨し、原料水は「後志利別川」の伏流水を仕込み水として使用し、蔵元は偵知安町の「二世古酒造」で熟練の杜氏の技により、最上級の酵母で寒中ゆくり醸造したこだわりの一品です。
芳醇な香りと酒の旨味がお口の中に広がる今金の地酒を一度お召し上がりください。
●価格/「純米吟醸酒 今金」720ml 1650円/「万太郎」720ml 1350円/「特別本醸造酒 万太郎」720ml 1350円/「今金昔星16度」720ml 1342円/「今金昔星11度」720ml 822650円/「特別本醸造酒 万太郎」今金町内の各酒販店 ●お問い合わせ先/今金地酒の会(今金観光協会内) ☎01377・823561

せたな町北檜山区 2013 せたな CUP 雪合戦大会

昭和新山国際雪合戦 渡島檜山予選会(予定)
雪合戦の世界一を決定する聖地、昭和新山への切符をかけ雪球に力をつける熱いドラマが今年も始まります！
たくさんのご参加お待ちしています。
※詳細が決まり次第ホームページでお知らせします。
●日時/2月3日(日) 予定 ●場所/北檜山スポーツ公園特設会場 ●お問い合わせ先/せたな CUP 雪合戦大会実行委員会事務局(せたな町役場内) ☎01377・844・5111

せたな町瀬棚区 公営温泉浴場「やすらぎ館」

弱アルカリ性温泉で、冷え性、神経痛、火傷などに効き目があります。
美肌効果がある成分も含まれているそうです。
●場所/瀬棚区本町(旧国鉄瀬棚駅跡地) ●営業時間/10時～21時 ※毎月第1・3日曜日定休
●入浴料/大人360円、中人140円、小学生60円、幼児140円、小児140円、小児利用のみ ●お問い合わせ先/国民宿舎あわび山荘 ☎013398・4・5522

せたな町大成区 国民宿舎「あわび山荘」

只取洞深谷の雄大な自然にひっそりと抱かれていた「あわび山荘」。
2月末まで新年会特別プランもあり！
入浴券の特典付ですので、ぜひご利用ください。
詳しいことはお電話で！
※あわび鍋などの特別料理もあります。
●場所/大成区国民宿舎あわび山荘(通常) ●大入浴券600円、小入浴券300円、幼児140円、小児140円、小児利用のみ ●お問い合わせ先/国民宿舎あわび山荘 ☎013398・4・5522