

INFORMATION

▼リハビリ友の会	4日(木)	10:00～15:00	保健センター
▼幼児教室 ・くれよん遊び	5日(金)	10:00～11:30	〃
▼乳幼児健診	6日(土)	10:00～12:30	〃
▼こつこつサークル	8日(月)	9:30～11:30	〃
▼マザーズ	10日(水)	10:00～11:30	〃
▼ふれあいレストラン	12日(金)	10:30～13:00	〃
▼心配ごと相談・行政相談 ・相談電話(090-9439-6550)・2月の担当:吉竹榮子	16日(火)	9:30～12:00	〃
▼リハビリ友の会	18日(木)	10:00～15:00	〃
▼幼児教室 ・おひなさま製作	19日(金)	10:00～11:30	〃
▼こつこつサークル	22日(月)	9:30～11:30	〃
▼保育所歯科検診	22日(月)	午 前 中	すくすく保育所
▼保育所歯科検診	23日(火)	午 前 中	なかよし保育所/たかくら保育所
▼マザーズ	24日(水)	10:00～11:30	保健センター
▼介護の会	26日(金)	13:30～15:30	〃
▼法律相談			

本村の顧問弁護士である橋本・大川合同法律事務所では、常時電話または事務所での相談を受けています。
ご相談の際は事前に連絡をお取りください。
住所 札幌市中央区北4条西20丁目1番28号
橋本・大川合同法律事務所 弁護士 橋本 昭夫
☎(011)631-2300・FAX(011)621-0403

しのつ湖キャンドルナイト vol.6

～灯りが繋ぐ雪の道を歩いてみませんか?～

と き/2月19日(金)・20日(土)午後5時より点灯

※19日限定で、子ども先着100名にお菓子のプレゼントがあります。

ところ/しのつ公園展望台(たっぷの湯側)

〇問合せ/新篠津村観光協会(総務課商工観光係内)

☎57-2111(内線445)

郵便局 だよ

「全国からご家庭で味わえるよりすぐりの麺を集めました」

郵便局では、ご家庭で味わえる全国各地・有名店の「麺」を扱っております。

ご自宅で申込み出来ますので、お電話いただけましたらお伺いします。ぜひ、ご利用ください。



栄養士の
健康一番

健康のカギを握る「免疫力」

管理栄養士 櫻田 麻妃

昨年様々な研修会に足を運んだ中で、印象に残っている言葉があります。「食は医なり、食は薬なり」「食事を正して自然治癒力を養う」「口を命の入口とするか、病の入口とするか」「健腸長寿」…これらの言葉すべてに関係していることの1つに「免疫力」があります。

病気は体の免疫機能に左右されており、病気から身を守る免疫細胞の60%が腸に集中しています。ですから、腸の健康を保ち免疫力を高めることが健康維持につながるといっても良いのかもしれませんが。

腸の健康を大きく左右するものに「腸内細菌」があります。腸内細菌は下記の3つに分類されます。

- ①善玉菌(健康に良い菌=ビフィズス菌が代表)
- ②悪玉菌(不調を起こす菌=便秘の原因)
- ③日和見(ひよりみ)菌→①②のどちらにもなる菌

善玉菌は年齢と共に減少(赤ちゃん95%、成人10%)、悪玉菌の増加は全身の不調につながるため、日和見菌をいかに善玉菌にするか、大腸の環境づくりがとて重要になります。

◇善玉菌を増やす主な食べ物◇

- ①食物繊維:穀類、芋・野菜類、豆類、海藻類、果物類
- ②発酵食品:納豆、みそ、ヨーグルト、乳酸菌飲料
- ③オリゴ糖:大豆、ごぼう、玉ねぎ、はちみつ

です。免疫力をアップさせることは、この時期心配なインフルエンザや感染性胃腸炎の予防、あるいは感染しても回復を早めてくれます。また、これらの食べ物は、便秘予防解消につながるなど良いことづくしです。

最後に、腸が元気になるレシピをご紹介します。ご家庭でぜひお試しください。

☆6品目の酢の物☆

- ・もずく(味付き)1パック(80g)
- ・刻み昆布(乾燥)3g・三つ葉3~4本
- ・大根70g・にんじん(薄い輪切り)5枚
- ・きゅうり20g

●酢小さじ2 ●塩少々 ●砂糖小さじ1

<作り方>

①刻み昆布は水でもどして長ければ食べやすい長さに切る。三つ葉も食べやすい長さに切り、熱湯でサッとゆでて水にとり、水けをきる。

②大根、にんじん、きゅうりはできるだけ細いせん切りにする。

③ボウルにもずくを汁ごと入れ、①②●を加えて混ぜ、味がなじむまで冷蔵庫で冷やす。(30分以上が目安)

(1人分)

エネルギー:21 食物繊維:2.1g 食塩:0.5g