

夜遅い人のためのおすすめ **主菜** レシピ

厚揚げのきのこあんかけ



【材料】(2人分)
 ・厚揚げ…150g
 ・ナメコ…50g
 ・エノキダケ…40g
 ・青菜…100g
 ・ショウガ(おろし)…小さじ1
 ・みりん…大さじ2/3
 ・しょうゆ…大さじ2/3
 ・だし…2/3カップ

【作り方】

- 厚揚げは半分に切り、なべに入れてかぶるくらいの水を加えて火にかけ、煮たったら火を弱めて4〜5分ほど温め、湯を切って器に盛る。
- 沸騰したお湯で青菜をゆでる。水気を絞って3cmの長さに切る。エノキは石づきを除いて1cmの長さに切る。
- 小鍋に(a)を入れて火にかけ、煮立ったらナメコとエノキを加え、再び煮立ったら①にかける。
- ショウガをのせ、青菜を添える。

トマトとほうれん草のピリ辛卵炒め



【材料】(2人分)
 ・トマト…200g
 ・ほうれん草(ゆで)…100g
 ・玉ネギ…100g
 ・卵…2個
 ・塩…少々
 ・サラダ油…大さじ1
 ・赤唐辛子…適量
 ・ショウガ(おろし)…小さじ1
 ・しょうゆ…大さじ1/2
 ・酒…大さじ1/2
 ・塩…少々

【作り方】

- ほうれん草は3cmの長さに切る。トマトと玉ネギはくし形に切る。赤唐辛子はみじん切りにする。
- 卵は塩を加えて溶きほぐす。
- フライパンに油と唐辛子、ショウガを入れて弱火にかけ、香りが立ったら玉ネギを加えて中火で炒める。少し透き通ってきたらほうれん草とトマトを加えて炒め合わせる。
- 油がまわったら(a)を加えて調味し、②を加えてスプーンなどで大きくかき混ぜ、好みのかたさになるまで火を通す。

菊池都市薬剤師会市民公開講座

第9回 薬と健康教室



とき **8月19日(日)**
 午後1時30分〜5時

ところ **菊池市文化会館**

血管年齢や骨密度の測定、疲労ストレスや肌年齢のチェック、健康に関する寸劇など、家族で楽しく学べる体験型イベントが満載です。

子ども薬剤師体験 ※小学生対象
 ●白衣を着て写真撮影をしよう。
 ●薬局の機械を触ってみよう。



入場無料!
 イベントが盛りだくさんです。

親子で学ぼう! 健康クイズ
 健康や病気に関するクイズに答え、スタンプラリーに参加しよう。

問い合わせ先 西本真生堂御代志店
 ☎096(342)4024 西本、田川

歯ツピーキッズ

3歳児健診時「むし歯なし」の子

6月6日27日の歯科健診で、むし歯がなかったお子さんをご紹介します。(敬称略) ※行政区は健診日時点

本武裕奈 (酒 永)	江藤珠生 (酒 伊秋)	佐々明香里 (酒 岡田)	井上結愛 (酒 大琳寺)	高山功晴 (酒 神来)	八並謙 (酒 東原)	高木颯 (酒 菊池平野)	畑野梨枝 (酒 原細永)	松野一花 (酒 菊池松島)	高木一乃 (酒 高野瀬)	佐藤佳乃 (酒 高野瀬)	益崎結衣 (酒 北原)	阪本杏地 (酒 立町)	岡山皇大朗 (酒 横町)	櫻井天聖 (酒 上町)
------------	-------------	--------------	--------------	-------------	------------	--------------	--------------	---------------	--------------	--------------	-------------	-------------	--------------	-------------

田代心華 (酒 永)
 菅沙綾乃 (酒 村吉)
 増田絳色 (酒 富の原西)
 山田海斗 (酒 桜山一)

むし歯を予防するためには

- むし歯菌を減らすための毎日の仕上げ磨き
- 甘いものを減らしたおやつ工夫
- 歯の質を強くするための定期的なフッ化物塗布

家族ぐるみでむし歯予防に取り組む、健康な歯を保ちましょう。今回むし歯があったお子さんは、なるべく早く歯科医院を受診しましょう。



献血にご協力ください

とき **8月27日(月)**
 午前9時30分〜11時
 午後0時15分〜4時

ところ **泗水支所**

内容 **400ml 献血**

薬を服用中でも献血できる場合があります。会場で医師が判断してください。

断しますのご相談ください。献血の安全性向上のため、運転免許証やパスポートなどで本人確認をお願いしています。献血カードを持っている人は一緒にお持ちください。

HIV検査は菊池保健所(☎0968(25)4138)で行ってください。無料・匿名で検査を受けることができます。

健康だより

健康づくりのための食事術

夜遅くに食事を取るときは

夜遅い時間に食事を取る人が増えてきているようです。特に、働いている20代〜60代の人は食事時間が不規則になりがち。今回はそんな夜遅く食事を取るときに注意点についてお伝えします。



【問い合わせ先】

健康推進課健康推進係 ☎0968(25)7219

夜遅い食事は肥満をまねく

夜遅い時間に食事を取ると、食事から取ったエネルギーが消費されにくいので、余分なエネルギーは体脂肪として蓄積されやすくなります。また、翌朝、食欲がなく朝食が食べられない原因にもなり、生活リズムも乱れやすくなります。

夕食の時間が遅いと眠る時間も遅くなってしまいます。きちんと睡眠時間を取らないと、心身の疲れが抜けません。できるだけ、早めの夕食と十分な睡眠を確保できるように、規則正しい生活リズムを心がけましょう。

夜遅く食事を取るときは

● 分食をする

少しでも体の負担を軽くする方法としておすすめするのは、食事を2回に分ける「分食」です。あらかじめ夕食の時間が遅くなると分かっている場合は、夕方に簡単な食事を取って夜遅めの夕方はおにぎりやサンドイッチなど炭水化物を取りましょう。時間がなければ、買いおきした市販のクラッカーなどでもOKです。これで空腹をしのぎ、夜はたんぱく質や野菜が中心で低脂肪のメニューにします。炭水

化物はすでに取っているのを量を抑えめにしましょう。

● 分食できない人は軽い夕食のみにしましょう

仕事のスケジュールがタイトで「分食をする余裕がない」という人も少なくないと思います。この場合、「空腹の反動で夜遅くに夕食をたくさん食べてしまう」と翌朝までの時間が短いためお腹が空かず、朝食を抜いてしまう」という太りやすいパターンに陥るのが心配です。

そこで、やむを得ず分食できなかったときも、夕食は前述した野菜中心の軽い食事で済ませてください。翌朝の胃腸の調子が良く、朝食もしっかり食べられます。最初はちょっとお腹が空いて大変かもしれませんが、3日ほど続けると慣れてくると思えます。なお、この方法は糖尿病などの疾患がない人に限ります。

● 余裕があれば運動をする

生体リズムの観点からは、夕方から夜8時までの間は早朝以上に運動に向いている時間帯といわれています。ダイエットを目指す人は、残業がない日、余力があれば分食で軽く腹ごしらえのあとに、夕食前の1〜2時間、有酸素運動にチャレンジし

てみてはいかがでしょうか。残業で夜9時以降の夕食の日、入浴前に短時間の軽い筋力トレーニングを取り入れるのも効果的です。筋肉をつけることで基礎代謝が増え、太りにくい体質になります。

夜勤のときは

また、運動は睡眠の質も高めてくれます。夜勤は本来なら睡眠にあてる時間帯に働くので、日勤よりも体に負担がかかります。特に日勤と夜勤を繰り返すシフトワーカーは、そのたびに体内時計が変調するため、恒常的に夜のみ働く場合よりも負担が重くなります。

少しでも負担を減らす方法として、食事の取り方の工夫があります。夜勤中は深夜にお腹が空いて食事を取ることが多いですが、深夜は脂肪が最も蓄積されやすい時間帯と考えられるため、できる限り食事を控えた方が賢明です。そして勤務後に朝食を食べることで、食事のリズムだけでも生体リズムに合わせることが出来ます。(参考：農林水産省ホームページ)

