

1日のスタートは朝ごはんから!

早くて簡単朝食レシピ!知っておきたい 4群点数法

御代田町でも肥満、糖尿病、脂質異常症などの他の生活習慣病を併せ持つ「メタボ型」高血圧が増えています。「メタボ型」高血圧の予防のために、食事と運動に着目して取り組みをしてみませんか。広報やまゆり7月号にて募集しました朝食レシピの応募作品を紹介させていただきます。

楽々朝から元気に

レシピ提案:相原千恵子様

エリンギと細ねぎの卵炒め

材料(2人分)

- エリンギ (大)1本(裂いて長さ半分に切る)
- 細ねぎ 3~4本(3~4cm長さに切る)
- 溶き卵 2個
- 塩・こしょう 各少々
- サラダ油 大さじ1(12g)

作り方

フライパンにサラダ油大さじ1を熱し、エリンギを炒め細ねぎを加えて、さっと炒める。溶き卵を回し入れて大きく混ぜながら、塩・こしょう各少々で味を調える。



写真提供:ヘルスマイト(食改みよた)

♠第1群	♥第2群	♣第3群	◆第4群
卵1個	—	エリンギ・細ねぎ	サラダ油6g
1点	—	20g/350g	0.7点

※1点=80kcal
※野菜は350gで1点になります。1日に350g以上の摂取が目標です。その内150gは緑黄色野菜を摂取するようにしましょう。きのこは野菜に入りません。

ヘルスマイトから…とても簡単に作れるので忙しい朝食には作りやすい。

4群点数法のお勧め!! 第2弾

管理栄養士 佐々木

4群点数法の基本は20点ですが、運動習慣のある女性や男性は20点より多くします。今回は、1日に必要な点数(エネルギー)を簡単に計算する方法を紹介します。下記の方法に従って必要な点数を計算し、各群に配点する目安にしてください。

体重1kgあたりの必要エネルギー	
A	あまり体を動かさない 30kcal
B	軽い運動をしている 35kcal

【あなたは1日に何点が目安?】

身長 m × 身長 m × × 上表のA~B kcal
= 必要点数 点

kcal

【例えば?】 身長が155cmで普段の仕事はデスクワーク中心。あまり体を動かさない。

身長 m × 身長 m × × 上表のAを選択 kcal
= 必要点数 点

kcal

(単位はメートルなので155cmの方は1.55mで計算します)

20点の場合の点数配分例

♠第1群		♥第2群			♣第3群					◆第4群		
乳製品	卵	大豆	魚	肉	果物	野菜	きのこ	海藻	いも	穀類	油	砂糖他
3点		3点			3点					(主食)9点(その他)2点		

1、2、3群の各食品群から3点ずつを優先的にとります。残り11点を4群の穀類を9点優先的にとり、残り2点分を油脂、砂糖、その他でとります。

次回からは、1点(80kcal)の食品の量を紹介していきます。

※疾患をお持ちの方は主治医にご相談下さい。

4群点数法:『何をどれだけ食べたいの』[訂正増補食品80キロカロリーガイドブック]香川芳子(監修)女子栄養大出版部

※1~3群が3点以上になってもよく、増えた分は4群で調節します。必要点数が20点未満の場合でも1~3群の各3点を優先し4群を調節します。

（皆さんのオススメの朝食レシピを募集しています。あなたの自慢の朝食レシピを御代田町で広めてみませんか。レシピ:献立名、材料(分量)、作り方にお名前、連絡先をご記入のうえご応募ください。）

応募・問い合わせ先

〒389-0207 御代田町大字馬瀬口1860-17

保健福祉課健康推進係 電話 (32)2554 FAX (31)2511

地震に備える

地震に備える

平成20年の岩手・宮城内陸地震、翌年21年に発生した駿河湾地震とまだ記憶に新しい大地震。突然大きな地震に襲われたら、あなたは適切な行動がとれますか？適切な行動がとれるよう次のことを参考にしてみてください。

●まず身の安全を守る

- ・落下物などから身を守るため、テーブルやベッドなどの下にもぐり、座布団やクッションなどで頭をカバーするようにしましょう。

●すばやく火の始末

- ・台所など火の近くにいる場合はすぐ消すようにしましょう。

●脱出口を確保する

- ・特に鉄筋コンクリートの建物内にいるときは、ドアなどを閉めたままにしておくことと変形して開かなくなることがあるので、靴などをドアの下に挟み閉まらないようにしましょう。

●あわてて外へ飛び出さない

- ・大きな揺れは数分でおさまることが多いので周囲の状況をよく確かめ、落ち着いて行動しましょう。

●山崩れ、がけ崩れに注意

- ・山ぎわや急傾斜地では、山崩れ、がけ崩れが起こりやすいので、迷わず逃げるようにしましょう。

●正しい情報の入手を

- ・テレビやラジオ、役場、消防署、警察署などからの情報にはたえず注意しましょう。

●協力しあって消火・救出・救護を

- ・高齢者や身体の不自由な人、ケガ人などに声をかけ、軽いケガなどはみんなで協力して救護するようにしましょう。

“自分の身は自分で守る”という意識のもと、適切な行動がとれるよう日ごろから備えておきましょう。



連絡先 佐久広域連合 御代田消防署(32)0119

地震となまず

なまが騒ぐと地震が起きるという説はご存知かと思います。なまには、皮膚の表面に近い体内にロレンチニの瓶と呼ばれる電気にもすごく敏感な感覚器官が分布しており、この感覚器の能力は100km先のチカッと光ったフラッシュの光をキャッチできるほど。このことから、大地の中を流れる弱い電流、つまり地電流が地震の前に見せる微妙な変化をとらえることができ、必ずではないがなまが騒ぐと地震が起きると考えられています。

(新 消防雑学辞典より抜粋)