

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。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:市村道喜様

さば缶チャンコ ~缶詰のサバの水煮を入れたみそ汁~

材料(4人分)※写真はひとりで分です

- さば缶 1缶 ●白菜 1/8~1/4 ●豆腐 1丁 ●ネギ 1本(大) ●玉ネギ 1玉(小)
- シイタケ 2個(大) ●ワカメ 少々 ●にんじん 少々 ●こら 少々 ●味噌 適量

- 作り方**
- 鍋で湯を沸かし、水煮の缶詰のさばを荒く潰して鍋にいれ、野菜、きのこ、ワカメ、豆腐などを加える。
 - 火が通ったら味噌(醤油)で味を調べて、出来上がり。

※サバ缶(水煮)には塩分が含まれていますので味噌の味付けには気をつけてください。



写真提供:ヘルスメイト(食改みよた)

市村様よりコメント

簡単で、美味で、ヘルシー。ぶっかけ汁でも旨い。缶詰のサバと汁が良いダシになるので、煮干しや化学調味料は不要。「みそ汁」というよりは「チャンコ鍋」といえるくらい具たくさんにする。煮えるのに時間がかかるじゃが芋、事前にゆでる必要のあるほうれん草、煮るとあくの出る春菊などは、使用しないほうが良い。(事前にゆでておけば使用可能) ご飯+汁+おかずを、ご飯+(汁+おかず)にした料理。

ひとりの点数

♠第1群	♥第2群	♣第3群	◆第4群
-	サバ20g	豆腐75g	野菜150g
-	0.5点	0.7点	150g/350g
			味噌0.7g
			0.2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。

4群点数法のお勧め!! 第3弾

管理栄養士 佐々木

1点の食品の目安の量を♠第1群から4回に分けてご紹介していきます。今回は、♥第2群の魚介、肉、豆製品です。

♠第2群 1点=80kcalの食品量の目安

●魚介・肉・その加工品

マダラ	100g(1切れ)
メバチマグロ	75g(刺し身7~8切れ)
マアジ	65g(中1尾)
メカジキ	55g(1切れ)
マサバ	40g(中1/4尾弱)
大西洋サケ	35g(1/3切れ)
まいわし	35g(小1尾)
ブリ	30g(1/2切れ)
さんま	26g(1/4尾弱)
アサリ	270g(殻つき1½カップ)
スルメイカ	90g(中1ばい胴のみ)
うなぎ(かば焼き)	27g(1/8串)
牛もも肉(乳用肥育牛乳もも脂身つき)	40g(6×4×1.5cm弱)
豚もも肉(大型種肉もも脂身つき)	45g(4×3×2cm)
若鶏ささ身	75g(1~2本)
若鶏胸肉(皮なし)	75g(9×6×1cm)
(皮あり)	40g(4×4×2cm)
ベーコン	20g(1½枚)

●豆・豆製品

厚揚げ	55g(1枚200g)
大豆(国産・ゆで)	45g(1/3カップ)
豆腐(絹ごし)	140g(8×4×3cm)
(木綿)	110g(7×4×3cm)
糸引き納豆	40g(四角パック50g)
凍り豆腐(乾)	15g(1枚)

魚介は骨や殻を除いた身の食べられるところの重さです。また、括弧内の表示は目安の大きさです。豆製品は、パッケージに内容量の表示がしてあるものがほとんどなので確認してください。



※疾患をお持ちの方は主治医にご相談ください。

4群点数法:『何をどれだけ食べたいの』『5訂増補食品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

「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、連絡先をご記入の上ご応募ください。

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

督促手続オンラインシステム全国展開

督促手続オンラインシステム(督オンシステム)とは

督オンシステムは、支払督促事件のうち一定の種類について、インターネットを利用して申し立てや通知、照会ができるシステムです。本年11月1日から、全国の支払督促事件の処理を行えるようになりました。



督オンシステムの の利便性

- ① 申立書データの作成は、ホームページ上で、入力案内にしたがって行うことができます。
- ② インターネットを利用して申し立てができるので、用紙の節約になります。
- ③ 申立書提出のために裁判所や郵便局へ出かける必要がなく、交通費や郵送料、時間の節約にもなります。
- ④ 手数料と郵便料金の納付は、インターネットバンキングやATMを利用して行うので、印紙や切手の管理も不要です。
- ⑤ 申立事件の進行状況もホームページ上で確認できます。

督オンシステムの利用方法

1 事前の準備

- ① インターネットに接続できるパソコン(Windows)を準備します。
- ② 督オンシステムのホームページ上のリンク先から無償でダウンロードできるソフトウェアをインストールします。
- ③ 法務局または市役所などで電子証明書を取得します。
- ④ 債権者登録(会社名や住所などを登録)を行います。

2 実際の申し立ては、ホームページにアクセスして、申立書データを作成し、作成した申立書データに、電子証明書を利用した電子署名を付与します。最後に申し立てボタンを押すと、申立書データが督オンシステムに送信され、申し立てが完了します。

3 なお、申し立てができる種類(請求原因)は次の6種類とその複合型に限られておりますのでご注意ください。

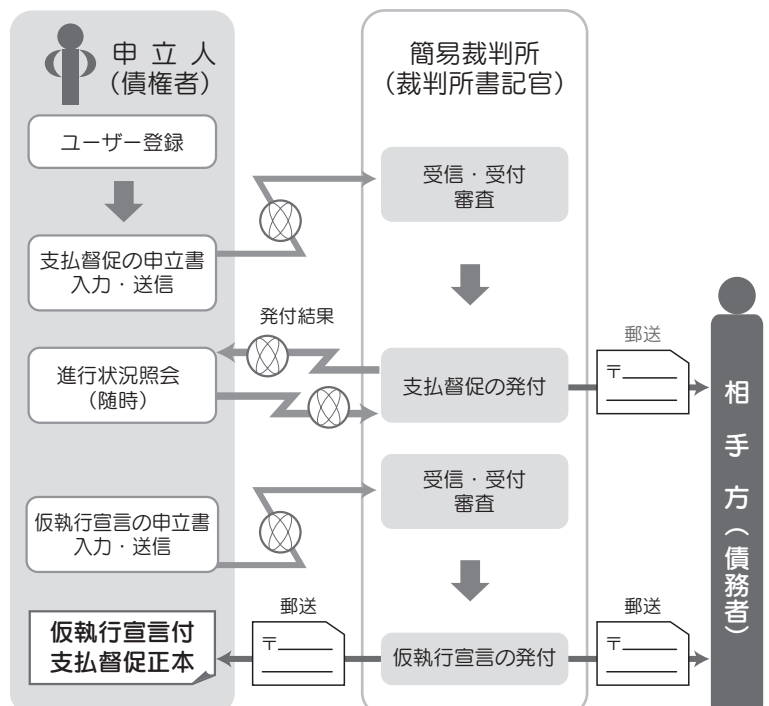
- 貸金
- 立替金
- 求償金
- 売買代金
- 通信料
- リース料

督促手続オンラインシステムホームページへは
「督促オンライン」→検索 (<http://www.tokuon.courts.go.jp/AA-G-1010.html>)

セキュリティについて

督オンシステムでは、①債権者と督オンシステム間の通信を暗号化して(S S L 通信)盗み見やデータの漏洩を防止し、②電子証明書を用いた電子署名の付与により改ざんやなりすましを防止し、③インターネットと裁判所内部のネットワークとの境界にファイアウォールを設置して第三者の攻撃に対する安全性を高めるなど、セキュリティ対策も万全です。

〈督オンシステム概要図〉



問い合わせ先
長野地方裁判所事務局総務課
電話026(403)2008