

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:萩原みち子様

蒸しピザ

材料(2人分)※写真はひとり分です

- キャベツ 4~5枚 ●長ねぎ 1本
- エリンギ 大1本(シメジ、エノキでも可)
- ピザ用チーズ 50g 又はとろけるチーズ 2枚
- 食パン(またはもち) 2枚 ●焼きのり 1/2枚

作り方

- ① フライパンまたはホットプレートに細切りにしたキャベツ、ネギ、きのこを順にのせる
- ② 食パンまたはもちを、一口サイズに切り全体に均一にのせる
- ③ チーズ、焼きのりをパラパラとふりかけてふたをして、弱火~強火で15~20分蒸し焼きにする
- ④ 食べる時に、好みの調味料で食べる。



写真提供:ヘルスマイト(食改みよた)

ひとり分の点数

♠第1群	♥第2群	♣第3群	◆第4群
チーズ25g	—	野菜120g	食パン8枚切り1枚45g
1.1点	—	120g/350g	1.5点

※1点=80kcal
※チーズは製品にエネルギー、容量が記載されていますので参考にしてください。

4群点数法のお勧め!! 第5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3群の芋、くだもの、野菜です。

♣第3群 1点=80kcalの食品量の目安	
●芋 ・じゃが芋.....110g(中1個) ・さつまいも.....60g(1/3本) ・長いも.....120g ・いちじく芋.....75g ・里芋.....140g	
●くだもの ・りんご.....150g(1/2個) ・バナナ.....95g(1本) ・温州みかん.....180g(2個) ・柿.....130g(2/3個)	
●野菜 野菜は緑黄色野菜を120g以上と淡色野菜の計350gで1点です。 かぼちゃ(90g)/とうもろこし(85g)/れんこん(120g)など、1グラムあたりのカロリーが大きいものは少量なら野菜の350gに含め、多く食べるときは単品で点数として数えます。()内のgが1点の重さです。	
★緑黄色野菜 小松菜/しゅんぎく/青梗菜/トマト/にら/ほうれん草/ピーマン/にんじん/おくら/ブロッコリーなど	★淡色野菜 キャベツ/きゅうり/ごぼう/大根/玉ねぎ/レタス/もやし/かぶなど
★きのこ・海藻・こんにやく きのこ、海藻、こんにやくは日常食べる量のエネルギー量はわずかなので味付けする調味料のエネルギーに気をつけながら毎日心がけて食べるようにしましょう。	

※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。

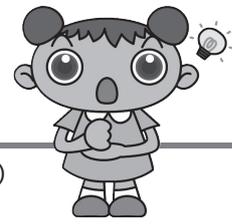
応募・問い合わせ先

〒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



環境衛生情報



町民課環境衛生係 (32)3111 (内線47・74)

上ノ林霊園 永代使用者を募集します

募集区画数:3区画

永代使用料:75万円

管理手数料:年額 2,000円

応募資格

御代田町に住所または本籍があり、抽選会に参加できる方

申込期間

1月11日(火)～21日(金)

抽選日

1月24日(月)午前10時～ 役場大会議室にて

申込方法

住民票抄本(使用者本人のもの)・印鑑を持参の上、町民課環境衛生係にお申し込みください。また、遺骨所有者は、火埋葬許可証または、寺院発行の遺骨預かり証もお持ちください。

※電話・郵送での申し込みは受け付けできません。
申し込み多数の場合は抽選になります。

申し込み・問い合わせ先
町民課環境衛生係
0267 (32) 3111 内線47・74

○年末年始のごみ収集日程

12月			1月	
27日	28日	29日	～ 3日	4日
月	火	水	～ 月	火
生ごみ	プラ	年末年始休み		プラ

※12月29日(水)～1月3日(月)の間は、年末年始のためごみ収集は行いません。集積場にごみを出さないようにしてください。年始は1月4日(火)「プラスチック製容器包装」から収集します。

※1月10日(月)は祝日のため、「生ごみ」の収集はお休みになります。

○井戸沢最終処分場

不燃ごみ・資源物等を搬入できる日

12月			1月	
25日	26日	29日	～ 4日	5日
土	日	水	～ 火	水
○	○	年末年始休み		○

※12月26日(日)が平成22年最後の開場日になります。

○イー・ステージ(株)は
12月30日(木)から1月3日(月)
まで休業日になります。

誤 容器包装プラスチック
不燃ごみ
切断できない場合は井戸沢
最終処分場へ自己搬入してく
ださい。



②
雪かき

電動式ポンプは電池を取り
除いてから不燃ごみとして出
してください。

誤 容器包装プラスチック
可燃ごみ



①
給油ポンプ

