

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

## 御飯入り卵焼き

### 作り方

- ① ボールに材料①を全部入れてよく混ぜる。
- ② フライパンにバターをひき、よく混ぜ合わせた材料を流し込み、フタをする。
- ③ 弱火～中火で、10～15分焼く。

材料(1人分)※写真はひとり分です

- ①
- ごはん 一杯分 ● 納豆 小1パック
  - 卵 1個 ● しらす 10～20g
  - 長ネギ(一本の青い部分のみ細きり)
  - 醤油 適量 ● バター



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
卵1個50g	しらす15g	納豆小1パック40g	バター3g
1点	0.2点	ねぎ	ご飯1杯分150g
		10g/350g	3点

※1点=80kcal

## 4群点数法のお勧め!! 第6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。今回は最後の◆第4群、穀類、油脂、砂糖、その他の食品です。

◆第4群 1点=80kcalの食品量の目安		
<b>●穀類</b> ・ご飯……………50g ・もち……………35g ・食パン…… 30g (6枚切り半分) ・うどん………… 75g (1/3玉)	<b>●油脂</b> ・油……………9g (大さじ3/4) ・有塩バター……………11g ・マヨネーズ……………11g ・フレンチドレッシング……………20g	<b>●種実類</b> ・アーモンド……………13g (約11粒) ・くるみ……………12g ・ピーナッツ……………14g ・ごま……………13g
<b>●菓子</b> ・ポテトチップス……………14g ・チョコレート……………14g ・かりんとう……………18g ・せんべい……………21g	<b>●嗜好飲料</b> ・コーラ……………170g ・りんごジュース……………180g ・サイダー……………200g	<b>●調味料・甘味料</b> ・カレールー……………16g ・淡色辛みそ……………40g ・砂糖……………21g (大さじ2強)
<b>●アルコール飲料</b> ・ジン…………… 28g ・ブランデー…………… 35g ・焼酎(甲類)…………… 40g ・発泡酒……………180g ・ビール……………200g ・ワイン……………110g	◆第4群は、最初から食材一つひとつの重さを覚えていくのは大変なので、普段よく食べるご飯、パンから覚えて、油は大さじ1弱、種実類は10粒ちょっとというように大体の量で覚えていくと簡単です。	



※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らいいの』『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

# 平成22年消防関係統計一覧

## ー平成22年の火災・救急件数および気象統計ー

### 火災件数……5件

火災件数は5件で前年に比べ5件減り、2年連続の減少となりました。内訳では建物火災が3件で前年と同じ、その他火災(いわゆる野火)は2件と前年に比べ4件減りました。これは、3～5月にかけて毎年多く発生していた、土手焼きや、枯れ草の焼却が原因で発生していた火災が減ったためです。

火災件数	
建物	3件
車両	0件
その他	2件
合計	5件

### 出動件数……546件 (平成21年461件)

出動件数は前年に比べ、85件増加し過去最高となりました。内訳では急病が半数以上を占め、昨年より93件の増加となっています。なお、全国的に増加した熱中症による救急搬送はほとんどありませんでした。救急法講習会受講者数は719名から659名と前年に比べ減少しましたが、普通救命講習受講者は217名から270名と増えています。これからも講習会は随時開催していきますので積極的に参加してください。

出動件数	
急病	354件
一般負傷	75件
交通事故	64件
その他	53件
合計	546件

### 気象統計

最低気温は前年とほぼ同じでしたが、その他についてはすべて上がりました。特に夏の異常気象により最高気温は前年と比べ2.4℃の上昇、真夏日は34日、猛暑日は24日も増加し、7月の平均気温が31.2℃、8月の平均気温が33.6℃となりました。

(※気象観測装置の故障により、3月から5月にかけて、一部データの集計ができず、平均気温(年間)と降水量の数値は実際の数値と異なります。)

昨年は、台風などによる災害はありませんでしたが、「暑すぎる夏」であった一年でした。

気象統計			
平均気温	11.75℃	猛暑日	25日
最高気温	37.4℃	真冬日	7日
最低気温	-13.9℃	晴れ	202日
降水量	847.5mm	曇り	121日
積雪量	85.7mm	雨	31日
真夏日	73日	雪	9日

(平均気温は午前9時の気温です)

### 講習会のお知らせ

平成22年度 上級救命講習会	会場	開催日時	受付期間
	佐久市 (佐久市研修センター)	2月23日(水) 午前8時45分～午後6時	2月 1日(火)～ 2月16日(水)

※申込受付は8時30分から開始し(厳守)、定員になり次第受付終了とします。

※予約等は一切受け付けられませんのでご了承ください。