

健診の申し込み時期になりました

～「元気」「健康」「笑顔」そのために、まず「健診」～

ミニ行政
パートナーの
郡上 まちかど
インタビュー



『あなたの
元気のヒケツを
PRしてください』

何でも食べて、前向きな
生活や考え方をしている。

56歳 女性 パート

音楽活動

57歳 男性 自営業

朝昼晩野菜を食べる。冬は温野菜に
して食べるように心がけている。

68歳 男性 パート

楽しく集まって、楽しく食べて、楽しく笑う。運動もちょこっとする。

50歳 女性 パート

仲間とボランティアをしている。

51歳 女性 支援員

週3～4日のスイミングと、劇団に
参加し公演をしている。

66歳 男性 会社員

とにかくよく歩くようにしている。

88歳 女性 しっかりはつきりばあさん

好き嫌いなく美味しく食べて、
感謝して仏壇に参っている。

100歳 女性

還暦を過ぎて仲間と新しいことにチャレンジした。

67歳 男性 自営業

元気の秘訣は、十人十色。あなたの元気が郡上を支えます。そして、あなたの元気はあなたの体を支えています。

さあ、特定健診の申し込み時期です。まずは、お申し込みください。

健診のお申し込みは、**各家庭に配布される健康診査等希望調査票にご記入の上、提出ください。**

☎ 健康福祉部健康課 やまつつじ ☎ 88 - 4511



「た〜んど君」
(郡上市食育キャラクター)

つくってみ! たべてみ!

～あの味 この味 うす味で～

郡上市食生活改善推進員協議会
八幡支部(かぼちゃグループ)

健康づくりは減塩から

☺春の訪れとともにやってくる菜の花を見ると、あったかい気持ちになります。

白和えはクリーミーでこくがあるので、年代を問わず好まれます。野菜もたくさん食べられますよ。

◎ 菜の花の白和え ◎

1人分：エネルギー 178kcal、食塩相当量 0.9g

▼材料(4人分)

- 菜の花…………… 2束 (400g)
- しょう油…………… 小さじ2
- かまぼこ…………… 100g
- 木綿豆腐…………… 1丁
- A { 練りごま… 大さじ2
- しょう油… 小さじ2
- 砂糖…………… 小さじ4
- 塩…………… 少々

《つくり方》

- ①菜の花は根元の固い部分は切り落とし、シャキッとなるまで水に約10分さらす。熱湯に根本から入れてゆで、水にとってから水気をしばらく3等分に切る。しょう油をかけて混ぜ軽くしぼる。
- ②かまぼこはひと口大に切る。
- ③なべに湯を沸かし、豆腐をくずしながら入れ、再び沸騰したらザルにあけ、水気をきって冷ます。
- ④ボールにAと豆腐を入れてよく混ぜ、菜の花とかまぼこを加えて和える。

豆腐は裏ごさなくてもOK。
手軽にチャレンジしてみよう。

