



げんきアップ メニュー



今日は、
鶏肉のソテー
トマトおろし添え

今日は、減塩メニューの紹介です。

肉のうまみとソースの酸味を使うことで塩分量を抑えた夏バテにもおすすめのメニューです!!

【材料】2人分

鶏もも肉	160g
塩、こしょう	少量
オリーブオイル	小さじ1杯
にんにくの薄切り	1かけ
大根	80g
トマト	50g
レモン汁	小さじ1杯
こしょう	少量

【作り方】

- ①鶏肉は観音開き(中央から左右に包丁を入れて両側に開いて薄くする)にして厚みが均等になるようにする。
- ②鶏肉に塩とこしょうをすり込む。
- ③フライパンに油とにんにくを入れて弱火にかけ、香りがでたら強火にして鶏肉の皮を下にして入れる。弱火～中火できつね色になるまで焼く。
- ④裏面も同様に焼き、火が通ったら皿に盛り付ける。
- ⑤大根とトマトはすりおろし、軽く水気をきりAと混ぜ合わせる。
- ⑥肉を切り分けて皿に盛りトマトおろしを添える。(1人分 195kcal)

2歳児健康相談と 歯みがき指導

とき 8月12日(木)

受付 ①午前9時30分 ②10時

③10時30分 ④11時

ところ ウェルス幸手検診ホール

内容 身体計測、育児相談、歯科

衛生士による歯みがき指導

対象 平成20年6月～7月生ま

れの児

定員 各15人(申込み順)

用意する物 母子手帳、歯ブラ

シ、コップ、タオル、お知らせ

の通知など

申込み・問合せ 健康増進課☎

(42)8421・FAX(42)2130

こころの相談

とき 9月15日(水)①午後1時
15分 ②2時30分

ところ ウェルス幸手検診ホール
内容 精神科医が相談に応じます
対象 市内在住の人
定員 2人(申込み順)
申込み・問合せ 健康増進課☎

(42)8421・FAX(42)2130

さわやか運動教室

とき 8月20日から10月8日までの

毎週金曜日午前9時15分～正午

ところ ウェルス幸手検診ホール

定員 20人(申込み順)

講師 鹿毛仁子氏(健康運動指導士)

対象 市内在住で40歳から64歳

までの人

※以前さわやか運動教室を受講

された人はご遠慮ください。

※高血圧など運動に支障をきたす

恐れのある人は主治医より許

可を受け、お申し込みください。

用意する物 タオル、飲み物、運動

できる服装 運動靴(室内・屋外用)

申込み 7月8日(木)から電話
または健康増進課窓口へ
問合せ 健康増進課☎(42)84
21・FAX(42)2130

ヘルスアップシリーズ②

【メタボの基礎のキ】

とき ①9月1日(水)午前9時30

分～11時30分 ②8日(水)午前

9時15分～午後0時30分

ところ ①ウェルス幸手機能回

復訓練室 ②ウェルス幸手調

理実習室

内容 ①保健師による講話と簡

単運動トレーニングの紹介

②調理実習および管理栄養士

による講話

対象 市内在住で20歳以上の人

※2日間参加できる人。

定員 20人(申込み順)

参加費 無料

用意する物 ①筆記用具、飲み

子宮がん個別検診の指定医療機関追加

指定医療機関	住所	電話
玉井産婦人科医院	杉戸町清地1-2-30	(33)2464
長岡産婦人科医院	杉戸町杉戸2-3-10	(33)3325

個別検診実施期間 平成23年1月31日(月)まで

対象者 平成22年4月1日現在、40歳以上の偶数年

齢で市の子宮がん集団検診を受けていない人

料金 子宮頸がん1200円

※受診予約は指定医療機関へ直接電話してください。

※詳しくは広報さって5月号10頁をご覧ください。

問合せ 健康増進課☎(42)8421・FAX(42)2130

物、運動できる服装、運動靴
②筆記用具、三角きん、エプロ
ン、ふきん、米0.5合
申込み・問合せ 健康増進課☎

(42)8421・FAX(42)2130

水やお茶での水分補給を
心がけましょう!!



「糖」の事です。つまり、こ
の飲み物の1000mlの中に
は、約7gの「糖」が入って
いることとなります。500
mlに換算すると約35gにな
ります。ちなみに、スティッ
クシュガー(1本3g)に置き
換えて考えると、約12本分
の量に相当します。

▼水分補給する際は……

水分補給として、甘い飲み
物をごくごく飲むと、糖分も
しっかりと補給していること
になります。甘い飲み物を大
量に飲むと、水が必要となり、
反対にのどが渇きます。

水分補給は、水やお茶な
どの糖分の入っていないも
の、または少ないもので摂
取することをお勧めします。

問合せ 健康増進課☎(42)
8421・FAX(42)2130