

果物は食べすぎに用心しましょう

文/国保多古中央病院 内科 宇都宮隆法

秋は「食欲の秋」とも言われますが、一人ひとりの行動を聞き取り調査すると、果物がたくさん収穫できるため、捨てるのがもったいなく感じて、つい食べ過ぎてしまうようです。果物はビタミンを豊富に含んでいることもあり、毎日摂取したい食べ物ですが、甘みがある果物は糖分も高いです。

カロリーの取りすぎを避けるために、一日に食べる果物の量を決めておきましょう。昔は、果物がたくさん採れると保存食を作ったものです。現在は便利な冷蔵庫に頼るあまり、果物を新鮮なうちに食べきってしまうと、食べ過ぎる傾向



【病院便り】
多古中央病院の受付時間は午前11時30分までとなっております。それ以降は、医師も検査や手術などで対応できないこともあるため、受診前に、必ず確認の電話をお願いいたします。
☎(76)2211

があるのかもしれませんが、食べきつてしまう習慣に心当たりがあるなら、食生活を見直してみたいかがでしょうか。

認知症予防
ナッツ類は認知症予防効果があるとされ、千葉県の特産品である落花生も認知症予防に効果があるのではないかと注目されています。そのポイントはナッツ類に含まれる脂肪が悪玉コレステロールを減少させる役割を担うことです。人間の体の20%弱は脂肪であり、細胞一つ一つは脂肪の膜で覆われており、脂肪全体を悪いものだと決めつけるのではなく、摂取するならば良い脂肪を取りましょう。



今月の給食レシピ No.2



さつま汁

作り方

【下ごしらえ】

ニンジン・大根・サツマイモはいちょう切り、ゴボウはささがき、長ネギは小口切り、木綿豆腐は角切りにする。

だし汁は、だしパックでも顆粒のだしを使ってもどちらでも良いです。

①鍋にだし汁を入れ、ニンジン、大根、ゴボウ、サツマイモと硬いものから順番に入れて煮る。

②7割くらい火が通ったら、豚肉を入れ煮る。アクは適宜とる。

③木綿豆腐、長ネギを加え少し煮て、みそを溶き入れる。

④仕上げに牛乳を入れる。

材料(4人分)

- 豚肉小間切れ.....50g
- ニンジン..... 1/4本
- ゴボウ..... 8cmくらい
- 大根.....輪切り 2cmくらい
- サツマイモ.....70g
- 長ネギ..... 10cm
- 木綿豆腐.....50g
- かつおだし汁..... 650cc
- みそ..... 大さじ2と1/2
- 牛乳..... 30cc

栄養価(1人分)
エネルギー 114kcal
たんぱく質 6.9g
脂質 3.4g
カルシウム 81.9mg
食塩相当量 1.4g

一口メモ 牛乳を最後に少し加えることで、まろやかさとコクがたまります。

町長日誌 (8月1日～31日)



- 1日 朝礼
課長会議
食中毒予防パレード
総合振興審議会委員・総合戦略推進会議委員委嘱状交付
「佐賀一成田線」就航5周年記念交流会(成田市)
- 3日 多古台納涼会
染井ふるさと祭り
- 4日 消防団夏季訓練【写真①】
- 5日 成田空港記者会との意見交換会
- 6日 栗山川改修工事促進期同盟会総会(横芝光町)
- 7日 圏央道事業推進に関する意見書提出(千葉市)
- 8日 補正予算査定(9月定例議会提出)
- 9日 林幹雄衆議院議員との懇談会(東京都)【写真②】
- 10日 東庄ポーク&ビア夏祭り(東庄町)
- 16日 知事との意見交換会(千葉市)
課長会歓迎会
- 19日 「いきいきフェスタ TAKO 2019」実行委員会
香取警察署との「ドライブレコーダーの映像情報の提供に関する協定」締結式
九十九里町長選挙候補者出陣式(九十九里町)
- 20日 千葉県防災・危機管理トップセミナー(千葉市)
LDHfarmと常磐小「オドル枝豆収穫祭&夏祭り」【写真③】
- 21日 多古米グランプリ実行委員会
芝山町議会・多古町議会連絡協議会勉強会・意見交換会
- 22日 国道51号・356号・県道成田小見川鹿島港線要望活動(千葉市)
WORLD SUSHI CUP JAPAN 2019 予選大会(東京都)
多古中央病院職員採用面接
- 23日 香取郡市町議会議員研修大会【写真④】
多古中央病院・町議会懇談会
- 24日 新町・堀ノ尻地区納涼祭
SAKAE リバーサイドフェスティバル 2019(栄町)
- 28日 慶弔規定に係る弔問
- 29日～30日 千葉県町村長現地研修会(北海道白糠町)



【写真①】



【写真②】



【写真③】



【写真④】

あっぱれ 優 拍手!

中学生

- 香取郡香取市席書大会
書星会賞 卯田夏蓮
特選 菅谷美海
金賞 篠塚宗之介、柳下真穂、飯田桃菜、及川愛心、伊藤優杏、小川久瑠実、及川日向、信太優菜、櫻井美友
- 第61回跳子市民体育大会 柔道の部
優勝 女子個人 五木田華音
- 日本水郷杯中学校ソフトテニス大会
3位 佐藤隼右・相馬康希ペア
- TBS こども音楽コンクール君津地区大会
優良賞 管弦合奏の部 プラスバンド部

高校生

- 第2回日本ステューデント・ジャズ・コンテスト 2019
優秀プレイヤー賞 ピアノ 並木 響(富里高)
" ドラム 塚本統己(富里高)

一般

- 第15回多古カップ中高生ゴルフ大会
優勝 高校女子の部 羽藤和奏(わせがく)
2位 中学男子の部 鳥居大揮
" 中学女子の部 中谷愛純
- 第61回香取郡民体育大会卓球部門
優勝 男子団体 多古町
2位 男子個人 菅澤久
3位 " 櫻井和博
- 第61回香取郡民体育大会弓道の部
優勝 団体 多古町
優勝 個人近的 加瀬茂樹
優勝 個人遠的 伊藤裕己
2位 " 海淵幸成
3位 " 加瀬茂樹



多古カップで優勝した羽藤さん(右から2番目)