

# 9月 September

## 保健カレンダー

お問い合わせ  
●保健福祉課保健指導室 ☎82-2111

### 【9月分】

1日(水) ~28日(火)  
後期高齢者健診 (町立診療所)  
3日(金) ごっくん教室 **申し込み制** 13:00~14:00  
乳幼児健診 13:30~  
(通知者以外は14:30~)  
7日(火) 栄養教室 10:00~13:00  
29日(水) 1歳6カ月児健診 12:30~

※会場は保健福祉センターです！

### 【10月分】

1日(金) ~インフルエンザ予防接種  
(季節性、新型混合ワクチン)  
8日(金) もぐもぐ教室  
乳幼児健診  
12日(火) ~15日(金) ポリオ予防接種  
20日(水) 栄養教室  
22日(金) 3歳児健診  
25日(月) 子育て相談

### <地域子育て支援センター>

申し込み・お問い合わせ  
地域子育て支援センター (☎82-5100)

#### <親子遊び体験教室> **予約制**

3日(金)「作ってみよう(制作)」……………10:00~11:30  
17日(金)「まんまるちゃん作り」……………10:00~11:30

#### <遊びの広場>

毎週月、火、水曜日プレイルーム開放… 9:00~12:00  
1日・6日・7日・8日・13日・14日・15日・21日・22日・27日・28日・29日

会場は幼児センターです。

### おいしい手料理

今日は暑かった夏の名残、夏バテ対策にもってこいの簡単ニンニク料理です。

## 【にんにくの素揚げ、大葉と赤じその包み揚げ】

<材 料> (2~3人分)

- にんにく…3個
- 大葉・赤じそ…3枚ずつ程度
- てんぷら油…適量
- 小麦粉(てんぷら粉)…適量
- 塩または天つゆ(市販で可)…適量



<作り方>

#### (ア) にんにくの素揚げ

- ①にんにくを1片ずつほぐし、熱したてんぷら油(中温)の中に入れて軽いキツネ色がついたら取り出して出来上がり。お好みで塩を振りかけてどうぞ。

#### (イ) 大葉と赤じその包み揚げ

- ①にんにく1片を3枚程度にスライスする。
- ②スライスしたにんにくを大葉、赤じその葉の上に並べ、葉でにんにくを包んで水溶きした小麦粉(てんぷら粉)にくぐらせ、油で揚げる(にんにく1片について1枚の葉に包む)。適量の塩または天つゆをつけてどうぞ。

夏の疲れが一気に体調の乱れにつながるこの時期。にんにくは夏バテを乗り切る最高の食材です。にんにくが甘くなっておいしく食べられます。「1日に2片ずつ毎日食べるのが健康の秘けつ」というお勧め簡単健康食。

(越智恵子さん)

### 【食べて健康・豆知識】

にんにくに含まれるアリシンは強い殺菌力があり、その力は強力で体内に侵入したウイルスを殺します。またビタミンB<sub>1</sub>の吸収を高めて糖質の代謝を盛んにし、エネルギーを産出して疲労回復に効果的です。免疫力を高める作用も見逃せません。

長時間加熱すると薬効成分が分解してしまうため、手早い調理が大切です。にんにくの過剰摂取は、胃腸障害を含めて副作用がありません。食べ過ぎに注意しましょう。

(保健福祉課栄養士 中村弘美)

インターネットでも情報満載!!

広報ひがしかわのバックナンバーや町の情報がリアルタイムにインターネットで紹介されていますので、こちらのチェックを忘れずに!

■東川町公式サイト <http://town.higashikawa.hokkaido.jp/>



本誌の印刷には、大豆インクを使用しています。また用紙には再生紙(100%)を使用しています。