校区コミュニティ主催! 冬のイルミネーション

2020年12月上旬から1月上旬まで(予定)

みどころ イルミ散歩

1 ライトアップされた汽車
第一小学校区 すこやかコミュニティ

2 暖かい雰囲気の竹灯籠
第二小学校区 いきいきコミュニティ

3 ライトアップされた並木道
第三小学校区 ふれあいレインボー

イルミネーション事業とは

新型コロナウイルス感染拡大の影響で明るいニュースが少ない中、少しでも地域の皆さんの気持ちが明るくなるようにと、三つの校区コミュニティ推進会議がイルミネーション事業を行います。この事業は、各小学校区内の公共施設の中からひとつを選定し、約5万個の電球で装飾し、幻想的な空間を作り出すものです。町の明るい話題として町内外に発信されることを期待しています。各校区コミュニティの特色ある力作をぜひ楽しんでください。

問い合わせ先
第一小学校区 すこやかコミュニティ ☎ 932-2400
第二小学校区 いきいきコミュニティ ☎ 935-9771
第三小学校区 ふれあいレインボー ☎ 936-8205

須恵町自然食普及センターなちゅらすからのお知らせ

須恵町自然食普及センターなちゅらすでは、無添加・オーガニック商品を中心にカラダにやさしい商品を取り扱っています。

今月のおすすめ商品

●とろさば缶(みそ煮)

秋冬ごろ、脂がのって旨味が増す秋鯖の中から厳選して作られたさばみそ煮です。缶を開けてそのまま食べるだけではなく、食材として調理に使うのもお勧め。

●マヨネーズ

久住高原の豊かな環境で平飼いされたニワトリの卵を使ったあっさりまろやかな風味のマヨネーズです。

今月のおすすめ健康料理

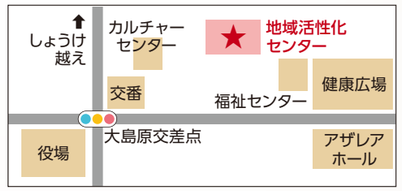
さば缶と野菜のみそグラタン

●材料(4人分)
- さばみそ煮缶 …… 1缶
- じゃがいも …… 300g
- ブロッコリー …… 60g
- マヨネーズ …… 大2
- 粒マスタード …… 大1
- とろけるチーズ …… 40g
- Ⓐ(パン粉 大2・パセリ 適量)

●作り方
① Ⓐのパセリはみじん切りにし、パン粉と混ぜ合わせる。
② ブロッコリーは小房にわけ茹でる。じゃがいもは皮をきれいに洗い、小さめの乱切りにして蒸す。
③ さば缶は身と汁に分け、汁にマヨネーズと粒マスタードを加えてソースを作る。
④ グラタン皿に③のソースをスプーン1杯弱広げ、じゃがいも、さば、ブロッコリーを入れ、残りのソースを回しかけ、チーズ、①をふりかけオーブンで焼く。

須恵町自然食普及センター なちゅらす で販売中

須恵町大字上須恵1167-3 地域活性化センター(オイコス)内
☎ 933-1709
営業日 月曜～木曜・土曜
営業時間 10時～16時まで
定休日 金曜、日曜、祝日、お盆、年末年始



優秀食材たち

ブロッコリー • 食物繊維やビタミン類、葉酸、鉄分、カリウム、タンパク質など多くの栄養素を含み、疲労回復、風邪の予防、がん予防、老化防止効果があるといわれています。

じゃがいも • じゃがいもの皮には、多くの栄養素が含まれているため、皮ごと食べるのがお勧め。ただし、緑色になった皮や芽には毒素が含まれているため、しっかり取り除いてから調理するようにしてください。

高血圧を予防しよう

血圧とは、血液が全身に送られる際の血管の壁にかかる圧力の事です。心臓から血液を全身に送り出すときの血圧を「収縮時血圧(最大血圧)」、全身を巡って心臓にもどった時の血圧を「拡張期血圧(最小血圧)」といいます。

最大血圧が140㎜Hg以上の場合、最小血圧が90㎜Hg以上の場合、あるいは両方満たす場合が高血圧と診断されます。

高血圧の多くは、「血圧が高い」だけで、他には特に目立った症状がないため、軽視されがちですが、放置しておくと血管が傷つけられて動脈硬化が進み、脳卒中をはじめ、狭心症、心筋梗塞、腎不全など命にかかわる大きな病気の引き金になったり、腎機能低下を起こし、透析になることもあります。

高血圧の90パーセント以上は、喫煙、飲酒、塩分の摂り過ぎ、運動不足といった、生活習慣が原因で起こるといわれています。

高血圧の予防には減塩が最も重要です。1日摂取量を男性7・5グラム、女性6・5グラムに抑え、ナトリウムを排泄する働きがあるカリウムを多く含む野菜や果物などを摂取すると効果的です。

生活習慣を見直して、高血圧を予防しましょう。

減塩のコツ

①塩分が多い漬物は控える
自家製浅漬けにして、少量に

②麺類の汁は残す
全部残せば2～3g減塩できます

③新鮮な食材を用いる
食材の持ち味を活かして薄味の調理を

④汁物は具沢山に
具沢山にすることで汁の量が減らせます

⑤むやみに調味料を使用しない
味付けを確認してから、調味料をつかう

⑥低塩の調味料をつかう
酢・ケチャップ・ソース・マヨネーズなどを上手に利用する

⑦香辛料、香味野菜や果物の酸味を利用する
ハーブ・こしょう・七味・しょうが・かんきつ類を組み合わせる

⑧外食や加工食品を控える
目に見えない食塩が多く含まれているので注意する
塩干物にも注意する