

# 健康課からのお知らせ

## 健康課 定例保健事業

項目	対象	日時・受付		内容・持参品
		受付場所		
乳幼児健康診査 1歳6ヵ月児健康診査	平成22年2月1日生～ 平成22年5月31日生	11月16日(水) 午後1時～1時10分受付	ふれ愛センター 1階 保健センター	計測、小児科診察、育児・栄養相談 心理相談、フッ素塗布(希望者)、 持ち物：母子健康手帳・質問票
		11月16日(水) 午後1時10分～1時20分受付		
経過観察健康診査		11月16日(水) 午後1時10分～1時20分受付	ふれ愛センター 1階 保健センター	持ち物：母子健康手帳
ヘルス相談 栄養相談	田尻町在住の方	11月11日(金) 午後1時30分～3時	ふれ愛センター 1階 相談受付	健康・栄養に関するいろいろな相談
健康大将広場	田尻町在住の成人	毎週金曜日 午前10時～11時30分 ※栄養相談を併設 11月18日(金) ※運動相談を併設 11月25日(金)	ふれ愛センター 3階 軽体育室	自転車エルゴ・ダンベル 等用意しています 持ち物：上靴、 飲み物(水分補給用)、 タオル、運動しやすい服装
こころとからだの相談 (要予約)	田尻町在住の方	予約、お問い合わせは健康課へ (電話申し込み可)	ふれ愛センター 1階 受付	気分が沈む、やる気が起こらない、 ストレスが多いと感じるなど…様々な心の 相談を臨床心理士がお受けします。

## 栄養士のコーナー

# 簡単にできる省エネ・節電の工夫

今年は、例年にも増して省エネ・節電の意識が高まっており、各ご家庭でも色々工夫をされているのではないのでしょうか。小さな工夫の積み重ねが省エネ・節電につながります。今回は、キッチンでできる工夫を紹介します。

### 調理器具で工夫

#### □鍋、フライパンにはフタを

フタをすると熱が逃げないので、早く温度が上がって熱効率がよくなります。ポイントは、隙間から熱が逃げないように、大きさの合ったものを使うことです。

#### □鍋、やかんは底の広いものを

鍋の底が小さいと火や電気にあたる場所が少ないので、お湯を沸かすのに時間がかかってしまいます。同じ容量でも底が広いと短時間で湯を沸かすことができます。



### 調理で工夫

#### □火が通りやすいように、小さめに

食材をいつもより小さく、薄く切ることによって加熱時間を短くできます。しかも、火を通しすぎないことで、食材本来のおいしさを引き出すこともできます。

#### □缶詰など調理済みの食材を活用

調理済みの食材をうまく活用することで、下調理の手間が省けて時間と電気やガスの節約になります。また、余りがちな缶詰などを使いきるきっかけになります。



### 加熱調理で工夫

#### □鍋底の水滴や汚れはふき取ってから

鍋底がぬれていたたり、汚れていたりすると水滴を蒸発させるために余分なエネルギーが必要になります。水滴や汚れは、ふき取ってから火にかけるようにしましょう。

#### □火ははみ出さないように

ガスコンロを使うとき、鍋から火がはみ出ていることはありませんか？はみだした火の分は無駄なエネルギーとして消費されてしまいます。鍋の大きさに応じて、火の大きさを調節しましょう。

#### □余熱で調理

カレーやシチュー、煮物など、煮て調理するものは余熱調理をすることで節約になります。鍋の火を止めた後、フタをしてそのまましばらく置き余熱を利用することで食材を柔らかく、また味をしみ込ませることができます。

#### □電子レンジをうまく活用

茹で、蒸すなどの下調理は、電子レンジを上手に活用することで節約になります。

### 電気とガスではこんな違いも・・・

電気は「入」「切」が多いと、エネルギーを多く消費しますが、ガスはこまめに「入」「切」するほうが節約になります。熱源の性質の違いも知っておくといいですよ。