

健康カフェ つうしん

朝は涼しくても、日中は汗ばむほど気温が高くなってきました。

屋外でウォーキングや運動をするときは、熱中症対策、紫外線対策をしっかりとしましょう。

野菜に含まれるビタミン類は紫外線ダメージを回復してくれます。

健康づくりには運動も食事も大切です！

5月の健康レシピ

新じゃがスイーツポテト



材料 (10個分)

じゃがいも 2個 (300g)

バター 20g

砂糖 40g

生クリーム 20g

バニラエッセンス 少々

作り方

① じゃがいもを柔らかくなるまで茹でて、熱いうちに潰す。

(電子レンジで加熱してもよい)

② ①にバターを入れて混ぜる。全体が混ざったら砂糖を加えて混ぜる。次に生クリームを入れて混ぜる。お好みでバニラエッセンスを数滴加える。

③ オープンシートに、好きな形に形成したスイーツポテトを並べる。

④ 200度に予熱したオーブンで15分焼く。

1個当たり
エネルギー：53 kcal
たんぱく質：0.6 g
食物繊維：2.9 g
塩分：0 g



さつまいもと違う口当たりが特徴のじゃがいものスイーツポテト。生クリームの代わりに牛乳を使ってもいいですよ。



料理によって「じゃがいも」を使い分けてみよう

サラダやコロケにはホクホク系(粉質)、煮崩れしにくい煮物向きのねっとり系(粘質)まで、品種によって食感も様々。

スーパーでは、10種類以上のじゃがいもが手に入ります。品種による特性を知って、料理に合わせて選んでみてはどうでしょうか。

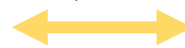
【じゃがいもの特徴】

ビタミンCやカリウムが豊富！

また、デンプンに包まれているため栄養が流出しにくく、熱にも強いのが特徴です。

特に皮ごと食べられる新じゃがは、効果的に栄養を摂ることができます。

ほくほく(粉質系)



しっとり(粘質系)

	男しゃく	インカのみぞめ	メイクイン
形	丸が少し平たい形	形が丸い	細長い卵型
見た目	白っぽい	黄色い	白っぽい黄色
特徴	煮崩れしやすい ほくほくした食感	粉質系と粘質系の間 どんな料理にも使える	煮崩れが少ない なめらかな食感
料理	コロケ マッシュポテト	フライドポテト 煮物	カレー シチュー

うら面もぜひご覧ください

ふれ愛健診申込み

府内初! 健診項目に導入
尿中塩分測定

ふれ愛健診を受ける方、全員が対象!

日ごろの食事に含まれる塩分摂取量を「見える化」
 尿に含まれるナトリウム量などから1日の推定塩分摂取量を測定します。

毎日どれくらいの塩分を摂っているかが
 わかるチャンス!
 この機会に、普段の食事やお菓子などの
 食べ方を振り返ってみよう!!



健診名	対象者(年度末年齢)	費用	健診日程
特定健診 (健康診査)	・20～39歳の田尻町住民 ・40歳以上の田尻町国保加入者 ・後期高齢医療対象者(受診日時点) ・40歳以上の生活保護受給者 ・ 40歳以上の協会けんぽ被扶養者 10月15日(木)のみ 65歳(年度末年齢)以上の方は 聴力検査を追加実施	無料 20～39歳 1000円	6月25日(木) 6月26日(金) 午前9時15分～正午 ● 6月25日(木)は歯科健診を実施 ● 6月26日(金)は保育を実施 (健診期間中全日、体組成測定と運動相談あり)
結核・肺がん 検診	20歳以上 (肺がん:40歳以上) ※ 石綿(アスベスト)検診もあり【要相談】 65歳以上の方は、年に1回必ず結核検診を 受けましょう。	無料	申込期間 5/11(月)～15(金) 申込受付 午前9時～午後5時 健康課窓口または電話申し込み ☎072-479-5060 ◎予約に関して配慮が必要な場合は、健康課 (電話 466-8811 FAX 466-8841)までご連絡ください。
胃がん検診 バリウム検査	40歳以上 (昨年度、胃カメラ検査受診者は除く)	600円	
大腸がん検診	40歳以上	無料	
肝炎ウイルス検診	40～受診日69歳 (過去に受診歴のない方)	500円	
子宮頸がん検診	20歳以上の女性 (2年度に1回)	500円	
乳がん検診	40歳以上の女性 (2年度に1回)	1000円	
骨粗しょう症 検診	40歳以上の女性	500円	
歯科健診	18歳以上の方 及び妊娠中の方 (後期高齢医療制度対象者は除く)	無料	
6/25(木)のみ			

健診に関する詳しい情報は
 田尻町 HP をご覧ください

田尻町 健診
 QRコードはこちら



定員 約 80 名

(ただし、定員が少ない検診があります。)

10月・2月のふれ愛健診は、予約が殺到し、希望の項目が予約できない可能性があります。
6月のふれ愛健診は希望される項目全てを予約することができます。

予約は今日の午後5時まで! ぜひ、お申込みください!!