

# 健康 だより

【執筆者】  
保健福祉課健康推進係  
管理栄養士 鈴木 日晷



## 「あと+70gの野菜を食べましょう！」

みなさん、野菜の1日の目標摂取量はご存じですか？国では、生活習慣病予防のために1日350g以上野菜を食べることを目標にしています。しかし、道民の平均摂取量は272gと70g程度不足している状況です。約70gの野菜というと、トマト1/2個、きゅうり1本、キャベツ1~2枚程度です。

そこで今回は、+70g以上の野菜が手軽とれる「カロテンたっぷり！人参とピーマンのナムル」のレシピをご紹介します。使う材料(2人分)は、人参1本、ピーマン2個、鶏がらスープの素小さじ1、醤油小さじ1、ごま油小さじ2、白いりごま大さじ1/2です。調理工程は、①人参、ピーマンは細切りにする。②耐熱皿に①を入れ、ふんわりとラップをかけ、600Wの電子レンジで2分30秒加熱する。③熱いう

ちに鶏がらスープの素と醤油を加えて混ぜ合わせる。④ごま油と白いりごまを入れ、よく混ぜたら完成です。

人参やピーマンに含まれる「カロテン」という栄養素は、体内でビタミンAに変換して、皮膚や粘膜を丈夫にする働きや、視力の維持、がん予防などの効果が期待できます。カロテンは油と一緒に摂ると吸収率が上がるため、ナムルや炒め料理で摂ることをおすすめします。

また、保健センターでは今年度より野菜摂取推定量が測れる「ベジチェック」を実施しています。ご興味のある方は、いつでも測定できますのでお声掛け下さい。



## 今月の あなたのしあわせ

### 「まちがいさがし」

※答えは来月号で発表します

まちがいは全部で4つあるよ。下の写真を見比べて探してみよう！



出演：企画政策課観光係 亀山 陽汰

## ちょこっとメモ

### 「消防団って何者？」

みなさん消防団という言葉を目にしたことはありますか？聞いたことはあるけど実際何人いて、どのような活動をしているのかぼんやりとは想像つくと思いますが、詳しくはわからないと思います。なので、今回は改めて消防団を紹介したいと思います。

消防団とは火災が起きた時の消火活動、地震や津波、風水災害時の避難誘導など沢山の人が必要な時や災害防御活動など非常に重要な役割があります。

さらに、住民への防火指導や巡回広報など、地域に密着した活動をしており、地域の消防力・防災力の向上、地域コミュニティの活性化など沢山の役割があります。

猿払村の消防団員にはどのような方が入団しているかということ、漁師さんや農家さん、会社で働いている人たちが消防団に入団し、消防団員として活動しています。



【執筆者】  
消防署猿払支署警防係  
消防士 佐川 龍

現在猿払村では、122名の消防団員さんが活動していて、その中に女性消防団員さんは8名います。そんな猿払村の消防団員さんはどのような活動をしているかということ、大きな行事だと春には春季消防合同演習。冬には出初式があります。

また、行事以外の活動では、団員さんが集まって訓練をしたり、火災を予防する活動、消火栓や防火水槽の草刈りや除雪などいつ何があっても大丈夫なように活動しています。

ざっくりでしたが消防団について説明させていただきました。このように消防団にはたくさんの方がいて猿払村のために頑張っている人達がいるのを少しでもこの記事で知ってもらえればうれしいです。

また、夏になり火を扱うことが増えると思いますが、くれぐれも火の取り扱いには注意してください。

## 輝くさるふっキッズ

みなさんから応募のあった、6月生まれのお子さんを紹介します。1歳~6歳までの猿払村に住んでいる子どもが対象です。FacebookやInstagramから応募ができますので、お気軽にご応募ください。 ※毎月15日が締め切りです



※掲載年齢は、誕生日以降の年齢です

詳しい応募方法は、右のQRコードからチェック！

