



元気もりもり食育コーナー 108

～毎月19日は元気もりもり食育の日～ 食育推進委員会

「元気もりもり食育プラン」に基づいて、食育情報を紹介します。
 今月は「高血圧改善に効果のあるミネラル」について、紹介したいと思います。

高血圧改善に効果のあるミネラル **カリウム** **カルシウム** **マグネシウム**

カリウムは、余分なナトリウム（塩分）と結びついて、排出を促します。
カルシウムは、不足して血中濃度が下がると、血管の収縮につながり、血圧を上げます。
マグネシウムは、カリウムのナトリウム（塩分）排泄を助けたり、血管収縮を抑え血圧を下げます。

【カリウム・カルシウム・マグネシウム】が多く含まれる食材は？

海藻類	豆・ナッツ類	いも類	野菜類	果物類	乳製品
		1日100g程度	1日350g程度	1日200g程度	1日200g程度

低脂肪乳は、飽和脂肪酸（高LDLコレステロールと関連が深い）が少なく、動脈硬化予防としておすすめです。
 体重が多い（肥満の）場合や、血糖値が高いと、高血圧の原因の一つになります。
 食べる量は、目安量を参考にしてください。
 腎機能が悪い人や糖尿病の人は、医師の指示に従って食べるようにしてください。

茹で野菜とハムの簡単白和え ～ミネラルたっぷり、コクと風味を生かした適塩レシピ～



材料（4人分）
1人分のエネルギー：62kcal 塩分：0.6g

ブロッコリー……………120g	A	豆腐……………100g
減塩ハム薄切り……………2枚		マヨネーズ……………小さじ2
		練りからし……………1cm
		塩……………少々
		こしょう……………少々

作り方

- ①豆腐はペーパーで包み、お皿で5分ほど重しをして水を切る。
- ②ハムは短冊切りにする。ブロッコリーは食べやすい大きさに切りゆで、冷ましておく。
- ③水を切った豆腐とAを混ぜ、ハムとブロッコリーを和える。
 ※ブロッコリーの他に、ほうれん草、にんじん、いんげん、オクラなどでも。

毎月19日は『元気もりもり食育の日』

緑黄色野菜には、カリウムの他に、免疫力を高めたり、代謝に必要なビタミンが多く含まれ、ガンや動脈硬化の予防効果も認められています。毎食意識して、とり入れていきましょう。

+ 8月の休日当番医・当番歯科・当番薬局

日	名称	所在地	電話
2日(日)	中新田診療所	原村13221-2	70-1331
	フジモリ薬局はら店	原村6585-1	79-5751
	酒井歯科医院	本町西9-27	73-2822
9日(日)	リバーサイドクリニック	宮川3975	72-7010
	りんどう薬局	宮川3990	73-9285
	クリーン歯科医院	諏訪市中洲福島5644-1	58-8121
10日(月・祝)	往診クリニックちの	ちの2664-1	82-4104
	けやき薬局	ちの3243	82-2864
	矢崎歯科医院	米沢3-10	73-5678
14日(金)	諏訪中央病院	玉川4300	72-1000
	アイン茅野薬局	玉川4183-7	82-1991
	やまびこ歯科診療所	諏訪市沖田町3-22-2	78-7131
15日(土)	諏訪中央病院	玉川4300	72-1000
	茅野土屋薬局	玉川4274-1	71-2122
	野村デンタルクリニック	富士見町落合11184-14	62-9118
16日(日)	諏訪中央病院	玉川4300	72-1000
	アイン茅野薬局	玉川4183-7	82-1991
	ロッキー歯科医院	諏訪市中洲3612-4	58-3310
23日(日)	土橋整形外科歯科医院	塚原2-2-22	72-3226
	矢崎薬局	塚原2-3783-1	73-6868
	やじま歯科医院	本町西3-22	75-5125
30日(日)	藤森眼科	本町西1-34	82-1010
	アイン茅野薬局	玉川4183-7	82-1991
	宮坂歯科医院	諏訪市大手1-18-10	58-1805

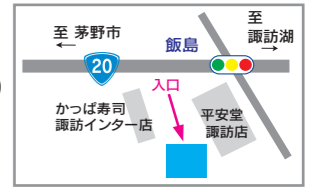
…休日当番医 …休日当番薬局 …休日当番歯科

※休日当番医の診療時間は午前9時から午後5時まで、当番歯科の診療時間は午前9時から正午までです。
 ※休日当番医・当番歯科・当番薬局は都合により変更することがあります。
 ※休日の急病患者のために、市内の病院・医院が交代で診療しています。
 ※希望の診療科目に対応できない場合もありますのでご了承ください。
 ※受診される場合は、保険証および福祉医療費受給証（該当者のみ）、服用している薬または説明書を持参してください。
 ※当日休日当番医が変更になっている場合があります。最新情報は茅野消防署（☎72-0119）にご確認ください。

【諏訪地区小児夜間急病センター】

おおむね15歳以下のお子さんの急病に年中無休で対応しています。

診療時間
 午後7時～9時
 (受け付け6時30分～9時)
住所
 諏訪市四賀2299-1
 ☎54-4699



図書館の森 ～ニューフェイス～

<p>パソコンのしくみがよくわかる本 丹羽信夫 著 技術評論社 パソコンやセキュリティ、インターネットにSNS。そもそもどういうもの？</p>	<p>古い器量 下重暁子 著 海竜社 年を重ねることを実感し始めた著者。日々の生活をしていく上での考え方は。</p>	<p>お金の心理術 多胡 輝 著 ゴマブックス お金を貯めたい。振り回されたくない。お金の考え方を見直してみませんか。</p>	<p>たれソース700 武蔵裕子 著 永岡書店 いつもとは違う味付けで新しいレパートリーを増やしてみよう。</p>	<p>探して見つけて! はじめての元素図鑑 マイク・パーフィールド 文 河出書房新社 水や空気のもとは何だろう。小さく見えないけれど、それぞれ特徴があるみたい。</p>								
<p>チェス 伝承遊びを伝える会 著 文芸堂 チェスはどのようなゲームかな。ルールや駒の動かし方を調べてみよう。</p>	<p>どんなふうに見えるの? 林木林 作/はたこうしろう 絵 すずき出版 うつぶせのほく。さかだちしたほく。空のくもにはどうみえているの?</p>	<p>おれ、ビートくいたい マイケル・レックス さく 評論社 モンスターとビートという男の子のお話。ビートはモンスターに食べられちゃうの?</p>	<p>*新着本*</p> <table border="1"> <tr> <td>一般書</td> <td>312冊</td> </tr> <tr> <td>その他</td> <td>187冊</td> </tr> <tr> <td>児童書</td> <td>85冊</td> </tr> <tr> <td>絵本</td> <td>51冊</td> </tr> </table> <p>購入しました。ご利用下さい。 6月貸出冊数 15,961冊 6月利用者数 3,450人</p>		一般書	312冊	その他	187冊	児童書	85冊	絵本	51冊
一般書	312冊											
その他	187冊											
児童書	85冊											
絵本	51冊											

※各出版社に表紙写真使用許可をいただいています。

問い合わせ 茅野市図書館 ☎72-9085 www.libnet-suwa.gr.jp

美サイクルセンターからのお知らせ

レジ袋有料化
 2020年7月1日スタート
 レジ袋削減にご協力下さい

使用済みのプラスチックごみによる海洋汚染が世界的に深刻な問題になっています。

そのような背景から、令和2年7月1日に全国一律でレジ袋の有料化が実施されました。プラスチックごみの削減につながるよう、「常にマイバッグを携帯する」ことなど、レジ袋有料化をきっかけとして、1人ひとりのライフスタイルを見直し、できることから実践していきましょう。

農薬・薬品は収集できません

可燃ごみに、中身が残っている薬品・農薬などが混入すると有毒ガスの発生により収集作業員に危険がおよぶ場合があります。可燃ごみの袋に入れられないようお願いします。

●薬品・農薬及び容器は市で処理できないため、販売業者または処理業者へご相談ください。

詳細は、美サイクルセンターまでお問い合わせください。 ☎72-2905