

長寿のための健康づくり

第19回 村長杯カローリング大会

第19回村長杯カローリング大会が11月10日、勤労者体育センターで行われました。

この大会は、国民健康保険保健事業の一環として開催されているもので、村老人クラブ連合会の各単位クラブから27チーム、108人が参加しました。当日は、健康づくりのために会員相互の親睦を図りながら、熱戦を繰り広げました。

大会結果は次のとおりです。

第1位	中倉東A	20点
第2位	下北方C	17点
第3位	蓬田新田B	16点
第4位	打違内B	15点
第5位	上北方B	12点



虫歯0本表彰者

3歳児健康診査でむし歯0本のお子さんを紹介します。

(11月17日実施)



大和田竜人くん
(上蓬田)



佐藤陽太くん
(上蓬田)



吉田湊音くん
(下北方)

～食事で生活習慣病を予防しよう！～
めざせ! 健康な平田村



かぼちゃと海老のパスタ

かぼちゃは、緑黄色野菜の一種で、β-カロテン、ビタミンB、C、Eなどのビタミン類を豊富に含んでいます。また、炭水化物(糖質)を多く含み、エネルギー源にもなります。そのほか、カリウムや食物繊維などもバランスよく含んでいます。栄養満点で甘くて美味しいかぼちゃをぜひ食べてみてください。

調理時間
約30分

材料 (4人分)

- パスタ.....200g
- 海老 (冷凍).....200g
- 玉ねぎ.....中1個
- かぼちゃ.....150g
- ほうれん草.....1/2袋
- にんにく.....2かけ
- バター.....20g
- 塩こしょう.....適量

作り方

- ① にんにくをみじん切りにする。玉ねぎ、ほうれん草は2cm幅の薄切りにする。
- ② かぼちゃは1cm角に切る。電子レンジで600W5分加熱する。
- ③ フライパンにバターを入れ、みじん切りにしたにんにくを入れ弱火で加熱する。
- ④ ③に海老を入れ、火が通ってきたら切っておいた野菜を加えさらに炒める。
- ⑤ パスタを茹でる。(多めのお湯に1%の塩を入れ茹でる)
- ⑥ 水分量が減ったら塩こしょうを入れ、かぼちゃを軽く漬す。
- ⑦ 全体的にとろみが出てきたら、パスタと絡めて完成。

1人分の栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	293kcal	14.8g	4.8g	44.0g	1.2g

訂正とお詫び

前月号(11月号)の戸籍の窓口「結婚おめでとう」の名簿に誤りがありました。正しくは「加藤美沙枝さん」です。お詫びして訂正いたします。