

TBCこども音楽コンクール

東北大会で優秀賞！

TBCこども音楽コンクール東北大会が10月28日、郡山文化センターで行われ、ひらた清風中学校が出場しました。

中学校合唱の部は、東北地区の予選を勝ち抜

いた11校で競わ

れ、ひらた清風

中学校は、見事

優秀賞を受賞し

ました。審査員

からは「安定感

ある演奏」「力

強い声」などの

点で高い評価を

受けました。

ひらた清風中

学校合唱部は今

年、各大会で輝

かしい活躍をみ

せ、県内外にそ

の名を大きく広

めました。



優良女性防火クラブ員を表彰



福島県女性防火クラブ連絡協議会の総会が10月26日、福島市の福島県危機管理センターで開催されました。この席上で、平田村女性消防クラブ前会長の間野目克子さん（東山）が「優良女性防火クラブ員」として表彰されました。



消防

消防団各種訓練を実施

秋季全国火災予防運動に合わせ、消防団の秋季訓練が11月12日、役場周辺で行われました。訓練では、ポンプ取扱い講習会と中継送水訓練、緊急速報メールの受信訓練等、消火活動の技術向上と、消防団員個人のレベルアップを目的に行われました。

訓練には、約170人の消防団員が参加し、ポンプ取扱い業者や石川消防署平田分署職員から、日頃のポンプ取扱いやメンテナンス、中継送水活動時の注意事項・操作方法について指導を受け、団員は熱心に耳を傾け訓練に臨みました。



消防団機械器具点検を実施

訓練終了後、各消防屯所で消防団機械器具点検が行われました。屯所の整頓状況や配備されている機械器具の設置状況等を点検し、火災・災害への備えを再確認しました。

点検は、蓬田地区、小平地区の2班に分かれて行われ、それぞれの地区で最も優良だった班は、消防出初め式で表彰されます。





Ns. ジュッピー

生活習慣病予防のために

減塩を実践しよう

10月号でもお知らせしたとおり、今年の健診結果では、食事から食塩をとり過ぎている人が、約8割でした。減塩は、高血圧や腎臓病などの生活習慣病予防につながります。日本人の食事摂取基準では、高血圧で治療をしている方はもちろん、遺伝素因のある方や高血圧予備群（血圧130／139／85／89mmHg）の方も、特に食事を含めた生活習慣の改善を図るべきであると示されています。

1日の食塩摂取目安量は、表1のとおりです。身近な食品に含まれている食塩量は、図1のとおりです。食塩が多く含まれる食品は、食べ方を工夫しましょう。

また、ご家庭の料理の味付けが濃いのか、薄いのかを客観的に知るために、塩分濃度を測定することをおすすめします。この測定ができる塩分濃度計は、健康福祉課に備えてあるほか、食生活改善推進員も持っていますので、希望される方はご連絡ください。

【表1】

食塩摂取目安量

男 性	女 性	高血圧の方
8.0g未満	7.0g未満	6.0g未満

【図1】食品に含まれる食塩量



みそ汁

1杯 約1.5g

◎1日2杯までに。



ちくわ

1本 約1.3g

◎おでんなど料理に使う際の味付けはうす味に。



インスタントラーメン

1杯 約6g

◎汁は残す。



食パン

1枚 約0.8g

◎ごはんは、塩分ゼロです。バランスよく食べましょう。



たくあん

3切 約1.2g

◎漬物は塩分が多い食品です。毎食は食べないように心がけを。

ひらた中央病院からの健康アドバイス



堀内素平 医師

沈黙の癌 膵臓癌

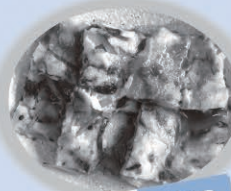
みなさんは、年1回の健診を受けていますか？

胃カメラもしくはバリウムで見つけ出す胃癌、便潜血で見つけ出す大腸癌、レントゲンで見つけ出す肺癌、採血で見つけ出す前立腺癌：などなど、癌を早期に見つけ出すために、さまざまな工夫がこらされています。

ただ、膵臓の膵癌のみは、きわめて早期発見が難しいです。健診でエコーを受けていても、膵臓のごく早期の癌まで見つけ出すのは至難の業です。そしてかつ、膵癌は進行が速い、という非常にやっかいな癌です。

現在、様々な方法で、膵癌を早期に発見できないかという試験がされていますが、これといった決め手は見つかっていないのが現状です。一方で、「膵癌になりやすい人」というのはわかっています。

①親兄弟などの近親者に膵癌になった人がいる人、②毎晩晩酌しており、「慢性膵炎」と診断されている人、③膵内にのう胞（IPMNと呼ばれる）がある人、です。①②③の一つでも該当する人は、慎重なフォローアップが必要です。一度ご相談ください。



今日のmenu
体にやさしい
100文字レシピ
『豆苗チヂミ』

調理時間
約15分

豆苗はエンドウの若い葉と茎を食用にしたもので、スプラウト（新芽野菜）の一種です。緑黄色野菜はカロテンやビタミンC、ビタミンE、葉酸などが豊富に含まれており、栄養価が高い食材です。

材料（4人分）

薄力粉	大さじ4
片栗粉	大さじ2
豆腐	1丁
たまご	2個
水	190ml
豆苗	1袋
人参	20g
塩昆布	30g
すりごま	1g
ごま油	1g
つけダレ	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
砂糖	小さじ1
豆板醤	小さじ1

まごやさしい

栄養成分（1人分）

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量
194kcal	9.2g	9.2g	15g	1.7g



まごは（わ）やさしいとは、「豆、ごま、わかめ（海藻）、野菜、魚、しいたけ（きのこ）、いも」の頭文字で、日本人の昔ながらの食事に使われている食材です。

●作り方
①ボールに豆腐を入れてなめらかになるまで混ぜたら、薄力粉、片栗粉、水、たまご、塩昆布を入れて混ぜる。
②半分に切った豆苗、千切りにした人参、すりごまを①に入れてさっくり混ぜる。
③④の調味料を混ぜてつけダレを作る。
④熱したフライパンにごま油を入れて生地を流し入れ、表面がカリッとするまで焼いたら出来上がり。