

大地の元気をたべよう



「里芋のごまネーズ焼き」

食育応援隊「秋」レシピ

秋といえば芋。今回は里芋を使った料理を紹介します。

里芋は山地に自生していた山芋にたいし、里で栽培されることからその名前がついたといわれています。里芋特有のぬめりの成分はムチン。老化防止などに有効とされる成分です。胃や腸の粘膜を保護し、肝機能を高めるとともに消化を促進し便秘を改善する働きがあります。また、コレステロールや血圧を低下させる作用もある他、糖尿病予防、がん予防にも効果が期待されます。



作り方

【材料 2 人分】

里芋……………中 3 個
味噌……………小さじ 1
マヨネーズ…大さじ 2
砂糖……………小さじ 1 / 2
ごま……………少々
青のり……………少々

- ①里芋は洗って皮をむき、適当な大きさに切ってゆでる。
- ②味噌、マヨネーズ、砂糖、ごまをよく混ぜ、①と混ぜ合わせる。
- ③耐熱皿に②をならべオーブンで 5 分程度焼く。
- ④皿に盛りつけ青のりをふる。

里芋の下処理は

芋は洗って、耐熱容器に入れ、ラップをして、レンジで 5 分程度加熱して、布巾、ペーパーに包んで皮をむいてもよい。

10月の健康相談・リハビリ・教室・検診ガイド

【生名保健センター関係】 TEL 74-0911

- | | | |
|----------------------------------|-------------------|--------------|
| ■ 地域リハビリ（おたっしゃくらぶ） 10:00～12:30 | 12日（水） 生名公民館 | 13日（木） 西浦集会所 |
| ■ リフレッシュ教室 13:30～14:30 | 17日（月） 西浦集会所 | |
| ■ 健康相談 10:00～11:00 | 18日（火） 生名公民館 | |
| ■ 上島町子育て講演会 13:30～15:00 | 21日（金） 生名地域交流センター | |
| ■ 健診結果説明会 9:00～12:00 | 24日（月） 保健センター | |
| ■ 1歳6か月児・3歳児健診（受付） 12:30～ | 25日（火） 保健センター | |
| ■ まめっこクラブ・育児相談・おはなし会 10:00～12:00 | 28日（金） 保健センター | |
| ■ いきいき体操 10:00～11:00 | 31日（月） 保健センター | |

【弓削保健センター関係】 TEL 77-3700

- | | | |
|---|------------------|-----------------|
| ■ 健康相談 10:00～11:00 | 5日（水） せとうち交流館 | |
| ■ 地域リハビリ（おたっしゃくらぶ） 10:00～11:30 | 6日（木） 久司浦集会所 | 7日（金） 保健センター |
| | 26日（水） 佐島栗手中央集会所 | 27日（木） 下弓削中央集会所 |
| ■ 健康講座 14:00～15:00 | 12日（水） 保健センター | |
| ■ ちびっくらぶママ会保健センター（プレイルーム） 開放日 10:00～11:30 | | 13日（木） 保健センター |
| ■ ポリオ予防接種（受付） 12:00～12:30 | 5日（水） 保健センター | |

【岩城保健センター関係】 TEL 74-0755

- | | | |
|-----------------------------|---------------|---------------|
| ■ ポリオ予防接種 13:00～ | 5日（水） 保健センター | |
| ■ 心の健康づくり講座 14:00～15:00 | 11日（火） 岩城総合支所 | |
| ■ 健康相談 10:00～11:00 | 12日（水） 北集会所 | 25日（火） 岩城総合支所 |
| ■ 精神デイケア 10:00～12:00 | 17日（月） 保健センター | |
| ■ にこにこ広場 14:00～16:00 | 18日（火） 保健センター | |
| ■ 1歳6ヶ月児・3歳児健康診査（受付） 13:00～ | 19日（水） 保健センター | |

【魚島保健福祉センター関係】 TEL 74-1120

- | | | |
|-----------------------------------|-----------------------|----------------|
| ■ 健康相談 10:00～15:00（4日は9:30～16:00） | 3日（月） 高井神公民館 | 4日（火） 保健福祉センター |
| ■ はつらつ体操 9:30～12:00 | 6日（木） 20日（木） 保健福祉センター | |
| ■ 高齢者栄養改善教室 9:30～12:30 | 13日（木） 保健福祉センター | |
| ■ 特定保健指導 13:00～17:00 | 13日（木） 保健福祉センター | |