

市民の皆さんが元気な生活を送るため、栄養や食生活の改善や普及を図る十和田市食生活改善推進委員会が、おすすめレシピを紹介いたします。

今回は **大腸がん予防** ▶ **ヨーグルトマリネ** ▲ です。

「ヨーグルトマリネ」



❖乳酸菌の効果で有用菌を増殖し、がんに対する抵抗力を高めるほか、腸の働きを活性化します。

材料（4人分）

黄パプリカ	40g	A	プレーンヨーグルト	120g
赤パプリカ	40g		オリーブ油	小さじ2
玉ネギ	120g		酢	小さじ2
キュウリ	80g		塩	2g
			きび砂糖	大さじ1

作り方

- ① ポリ袋にAを入れ、マリネ液を作る。
- ② パプリカと玉ネギはそれぞれ細切りにし、キュウリは縦半分に切り厚さ2mmの斜め切りにする。
- ③ 沸騰した湯にパプリカと玉ネギを入れ、約1分ゆでる。キュウリを加えてひと煮立ちさせ、水気を切り、あら熱を取る。
- ④ ③がある程度冷めたら、キッチンペーパーで水気をしっかりと拭き取り、温かいうちに①に漬け込み、ポリ袋ごと氷水で冷やす。

● 1人分の栄養価

エネルギー 66kcal、タンパク質 1.8g、脂質3.0g、炭水化物 8.4g、食物繊維1.0g、カルシウム 49mg、塩分 0.5g



食生活改善推進員養成講座受講生を募集します

健康増進課 ☎51-6791

家族や地域の健康づくりのために、栄養・食生活について学習してみませんか。

期間	8月5日(金)～12月1日(木) 全12回（計24.5時間） ※20時間以上の受講で修了証をお渡しします。	対象	次の条件を満たす人 ▶市内在住の人 ▶講座終了後、市食生活改善推進員として活動できる人
ところ	保健センターほか	受講料	無料（別途材料費がかかります）
定員	25人（先着順）	申込期限	7月22日(金)
講座内容	生活習慣病予防のための調理実習や、食育、食品衛生など		

「新しい生活様式」における熱中症予防

健康増進課 ☎51-6790

「新しい生活様式」とは、新型コロナウイルス感染防止対策の基本である、マスクの着用などを取り入れた生活様式のことです。

「新しい生活様式」における熱中症予防の行動

- ① 屋外で人と十分な距離（2m以上）を確保できるときにはマスクを外す。
※マスク着用時は激しい運動を避ける
- ② 窓の開放による換気の後には室内温度が高くなるので、エアコンの温度を小まめに調節する。
- ③ のどが渇いていなくても、小まめに水分を補給する。
- ④ 外出時は涼しい服装で、日傘や帽子を着用する。
- ⑤ 高齢者、子ども、障害者は熱中症になりやすいので、周囲の見守りと積極的な声掛けをする。

	マスク着用の考え方			
	人との距離が確保できる※1		人との距離が確保できない※1	
	屋内※2	屋外	屋内※2	屋外
会話する	●	×	●	●
ほとんど会話しな	×	×※3	●	×※3
2歳未満	×			
2歳～就学前	一律に求めない（個々の発達、体調などを踏まえる）			
●…着用を推奨する ×…着用の必要はない				
※1 2m以上				
※2 建物の中、地下街、公共交通機関の中など				
※3 夏場、屋外で会話をしない場合はマスクを外すことを推奨				
※病院へ行くときや高齢者と会うときはマスクを着用する。				