

北里大学公開講座と共催!

申問スポーツ・生涯学習課 ☎0176-58-0186 FAX 0176-24-3954

第4・5講座いずれも **ところ** 市民文化センター 生涯学習ホール
申し込み方法 電話、FAXまたは電子申請システムで氏名と電話番号をお知らせください。

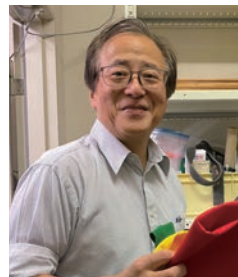
第4講座 アニサキス症：事件数がわが国で一番多い食中毒

と き 7月18日(木) 午後6時30分～8時10分 (開場 午後6時)
講 師 杉山 広 さん (国立感染症研究所 客員研究員)
申込期限 7月11日(木) ※手話通訳や車いすなどのお手伝いが必要な人は、7月3日(水)までに申し込みください。



▲申し込みはこちらから

魚介類を生食する機会が多いわが国では、食中毒が継続的に発生しています。中でも「アニサキス」は、著名人が感染の体験を発信し、ご存じの人も多いはず。感染するとどのような病気になるのか、またそれを防ぐ工夫などについてお話しします。



第5講座 風景から読み解く十和田の自然と人の歴史 ～地球と地域の環境変動～

と き 8月1日(木) 午後6時30分～8時 (開場 午後6時)
講 師 三浦 英樹 さん (青森公立大学 教授)
申込期限 7月25日(木) ※手話通訳や車いすなどのお手伝いが必要な人は、7月17日(水)までに申し込みください。



▲申し込みはこちらから

普段、なにげなく見ている身近な風景は、地形や気候などの自然の歴史に加え、人々の歴史とも深い結びつきがあります。風景に記録された地域の自然の生い立ちをもとに、どのような変動を経て現在に至るのかについてお話しします。



十和田市食生活改善推進委員会 おすすめレシピ Vol.16

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します。

問健康増進課 ☎0176-51-6791

今回は **大腸がん予防に**
ごぼうのサラダ です。



材料 (4人分)

ゴボウ 100g
 ニンジン 80g
 みりん 小さじ1・1/2
 しょうゆ 小さじ1
 すり白ごま 大さじ2
 レタス 40g

市の特産品
 ゴボウ



A

マヨネーズ 大さじ1・1/3
 ヨーグルト 大さじ1強
 砂糖 小さじ2/3
 酢 大さじ1/2強

ゴボウに含まれる食物繊維は、腸内環境を改善する効果があります。

作り方

- 1 ゴボウとニンジン千切りにする。ゴボウは水に浸けてあくを抜く。
- 2 沸騰した湯に塩と酢(適量、分量外)を入れてゴボウを固めにゆで、さらにニンジンも加えて固めにゆでる。ざるにあげて水気を切り、ボウルに移し、みりんとしょうゆを絡めて冷ましておく。
- 3 すり白ごまにAを加えてごまソースを作り、②とあえる。器にレタスを敷き、盛り付ける。

● 1人分の栄養価

エネルギー 82kcal、タンパク質 1.6g、脂質 4.8g、炭水化物 8.5g、食物繊維 2.4g、カルシウム 61mg、食塩相当量 0.3g