

ヘルスマイトコーナー

(食生活改善推進員) 豊玉支部

〔問い合わせ〕
保健部健康推進課
0920(58)1116

対馬市転倒予防教室(けまつれ予防教室)が貝口地区の高齢者21名を対象に、6月から9月まで全8回開催されました。



ヘルスマイトは学習や運動が終わったあとの茶話会の時間に参加させてもらい、骨づくりに大切な栄養素を多く含んだレシピの紹介をしました。



試食する参加者の皆さん

ニラとえのきの辛し和え



材料
(4人分)

ニラ………1束(100g)
えのき茸…1束(100g)
卵………小1個
サラダ油…少量

A
砂糖………大さじ1
しょうゆ(薄)…大さじ1
酢………大さじ2
ごま油………小さじ1
練りからし…小さじ1/2~1/3

作り方

ニラは熱湯でゆで、冷水にとり、4cmの長さに切る。
えのきは、根を切り落として、さっと熱湯にくぐらせる。
卵は薄焼きにして、せん切りにする。
Aの調味料を混ぜ合わせる。
とをであえる。



1人分栄養価

エネルギー…63kcal
タンパク質…2.8g
食塩相当量…0.8g
カルシウム…20mg



レシピオメモ

副菜(野菜料理)のレシピです。緑黄色野菜(色の濃い野菜)は骨をつくるのに必要な栄養素が多く含まれます。食卓に並ぶようにしましょう。いろんな組み合わせで、1日に5皿以上(注)の野菜を食べるようにしましょう。

(注)1皿は小鉢一杯分(70g)程度の量です。



市営航路「ニューとよたま」

11月1日からダイヤが変更になりました



発着時刻表(新旧対照表)

1. 発着時刻表(平成19年11月1日改正)

往路	区分	仁位	卯麦	貝口	佐志賀	嵯峨	貝鮎	水崎	加志々	樽ヶ浜
	1新	7:00	7:08	7:20	7:30	7:40	7:50	8:05	8:10	8:35
1便	旧	7:10	7:15	7:23	7:31	7:36	7:45	7:58	8:03	8:25
2新	14:40	14:48	15:00	15:10	15:20					15:45
2便	旧	14:30	14:35	14:43	14:51	14:56				15:20
復路	区分	樽ヶ浜	加志々	水崎	貝鮎	嵯峨	佐志賀	貝口	卯麦	仁位
	1新	13:00	13:25	13:30	13:45	13:55	14:05		14:17	14:25
1便	旧	13:00	13:22	13:27	13:40	13:49	13:54		14:02	14:07
2新	16:00	16:25	16:30	16:45	16:55	17:05	17:15	17:27	17:35	
2便	旧	16:00	16:22	16:27	16:40	16:49	16:54	17:02	17:10	17:15

【問い合わせ】対馬市豊玉支所 地域振興課 0920(58)1111