

こんにちは！ 保健婦です

日置町栄養改善推進協議会から

カルシウム源を 使った料理を

寝たきり老人になる原因は、脳卒中や高血圧症などの循環器系の病気やその後遺症がトップです。次いでリウマチや腰痛などの病気から寝たきり老人へとなります。また骨からカルシウムとたん白質がぬけてスカスカになる骨の老化現症として骨粗鬆症があります。これにより腰がまがったり、ちよつとしたこども折れたりします。

そこで、日置町栄養改善推進協議会から寝たきり老人にならないために皆さんへ牛乳、乳製品、スキムミルクをどんどん料理に使うことをおすすめします。

にんじんポタージュ

●材料（4人分）

にんじん2本、玉ねぎ½個、《マーガリン大さじ2、スキムミルク液1カップ、ごはん40g、スープ（水2½カップ+スープの素2個）塩小さじ½、こしょう少量》

■作り方

- ①にんじんは皮をむき輪切りにし、玉ねぎはうす切りにする
- ②鍋にマーガリンをとかし①を炒め、ごはん、スープを入れ塩、こしょうして弱火で20分煮込み、ミキサーにかけ鍋に移して火にかけスキムミルク液を入れる。

▶1人分栄養量

エネルギー 160キロカロリー
たん白質 3.8グラム

コーンポタージュ

コーン缶詰（クリームスタイル）1缶、玉ねぎ½個、以下の材料ににんじん

ポタージュのカッコ内と同じです。

■作り方

- ①鍋にマーガリンをとかし、みじん切り玉ねぎを炒め、ごはん、スープ、コーンを入れ塩、こしょうして15分煮込む。以下はにんじんポタージュと同じです。

▶1人分栄養量

エネルギー 198キロカロリー
たん白質 4.2グラム

ほうれん草のポタージュ

ほうれん草1束、以下はにんじんポタージュのカッコ内と同じです。

■作り方

- ①ほうれん草は色よくゆで細かく切って下ごしらえしたらあとはにんじんポタージュと同じです。

▶1人分栄養量

エネルギー 160キロカロリー
たん白質 5.5グラム

じゃがいものポタージュ

長ねぎ（白い部分）2本、じゃが芋2個、以下はにんじんポタージュのカッコ内と同じです。生クリーム大さじ4

■作り方

- ①ねぎは小口切りに、じゃが芋は5mm厚さの半月切りにし炒めたらあとはにんじんポタージュと同じです。

▶1人分栄養量

エネルギー 250キロカロリー
たん白質 4.5グラム

※文中のスキムミルク液はスキムミルク大さじ4を水1カップで溶いたものです。

牛乳が、よいカルシウム源といわれるのは、消化吸収がよいからです。



時刻改正のお知らせ

国鉄では昭和六十一年十一月一日から時刻改正が行われます。

○新幹線

博多〜広島間こだま号
（六両編成）大増発

○山陰本線

下関〜長門市間増発

上り 三本
下り 二本

○美祿線

快速列車を普通列車に変更



秋の全国火災予防運動

（11月26日〜12月2日）

昭和60年中の全国の火災統計によると、一般住宅火災の原因は、日常生活に使用するストーブやガスコンロなどから発生した火災が上位を占めており、おもに取扱い不慣れや、点検、整備不良によるものが多く見受けられます。これから暖房器具を使用す

る季節を迎えます。使用前には、必ず点検し正しい取扱いをしましょう。

また消防署では、「初期消火の知識」を身につけていただくための防火講習会を開催しますので町内会等グループ単位でお気軽にお申し込み下さい。

〈防火の大役、あなたが主役〉

長門地区消防本部・消防署
TFL 長門二・三一一
西部 出張所
TEL 油谷二・一三三〇



昭和62年用

お年玉付年賀葉書の発行

発行日 11月5日（水）

種類・寄付金つき（45円）「寒牡丹」「うさぎと梅」「錦帯橋」
・寄付金なし（40円）

※お早めに郵便局かお近くの切手販売所でお買い求め下さい。