

おいしく

# 香辛料で健康増進

暑い時には、なかなか食欲が湧かず、食生活も麺類などのさっぱりしたものに偏りがち。

そんな時は香辛料の出番です。香辛料を上手に利用しながら、主食（ごはん、麺類など）・主菜（たんぱく質のおかず）・副菜（野菜のおかず）をそろえた栄養バランスの良い食事をしっかり食べて、厳しい夏の暑さを乗り切りましょう。

## ●夏のおすすめ料理

### 【夏野菜カレー】

地元で採れる旬の夏野菜、疲労回復や夏バテ防止に効果のあるビタミンB1を多く含む豚肉を入れたスパイシーなカレーはおすすめです。

### 【マーボー豆腐】

良質なたんぱく質が含まれる豆腐、豚ひき肉を入れたマーボー豆腐に、唐辛子やさんしょうを効かせて。ごはんが進むこと間違いなし！中野市のきのこをたっぷり入れるのもおすすめです。

代表的な香辛料には、唐辛子・こしょう・さんしょう・わさび・からしがあります。唐辛子の主要な辛味成分はカプサイシンで、発汗作用のほか体脂肪を燃焼させる働きがあるといわれていますが、食べすぎると胃腸の粘膜を傷つけてしまう場合がありますので、食べすぎには注意しましょう。



問 健康づくり課 ☎(22)2111(内線242・386)

▼保健だより

## 胸部低線量CT検診

より小さな肺がんを発見することができる胸部低線量CT検診を実施します。

対象 次の全ての要件を満たす人が対象です。

○2021年3月31日時点で年齢が40歳、43歳、46歳、49歳、52歳、55歳、58歳、61歳、64歳の人

○本年度、市や職場などで結核・肺がん検診を受診しない人

受診料 3,000円

実施日 10月29日(木)

12月4日(金)

会場 中野保健センター

申込期限 8月31日(月)

## 健康相談

保健師、栄養士、歯科衛生士が相談に応じます。(毎週水曜日)

時間 午前10時～11時30分

会場 中野保健センター

内容 血圧・身体測定、栄養・歯科・育児相談など

## こころの健康相談

こころに関するさまざまな相談に個別に応じます(無料・予約制)。秘密は固くお守りします。

期日 8月20日(木)

時間 午後2時～4時

会場 中野保健センター

※相談日の2日前までに健康づくり課へお申し込みください。

※健康づくり課窓口ではいつでも相談を承ります。

## ゲートキーパー養成講座

悩んでいる人に気付き、声を掛け、話を聞いて必要な支援につなぐ「ゲートキーパー」を養成する講座です。

定員 先着50人

申込期限 8月17日(月)

【第1回】講師：中澤美里さん  
内容 「うつ病の理解と支援」

日時 8月20日(木)

午後1時20分～2時30分

会場 中央公民館 講堂

【第2回】講師：朴相俊さん  
内容 「相談対応のポイント基礎編 相談と傾聴について」

日時 9月24日(木)

午後1時30分～3時

会場 市民会館 41号会議室



くろさき ひろゆき  
黒崎 廣行 さん  
からのご紹介

No.63 にのみや  
二宮 いづ子 さん (栗林)



### 自己紹介

生まれは田麦地区で、現在は栗林地区に夫と娘と3人で住んでいます。勤務先は第一生命保険(株)の中野営業オフィスで、もう40年以上になります。主な業務は、保険加入していただいているお客様の相談などですが、最近は新型コロナウイルスの影響で個別訪問ができないため、スマートフォンアプリでのメッセージのやりとりや、電話を使って業務をしています。

### 元気の秘訣

元気の秘訣は、人と接する事です。話すのが嫌いではないことや、周りの人に恵まれているからここまで続けられていると思います。また、新型コロナの自粛期間中は、自宅の畑の土いじりや、ウォーキングで体を動かすことに気を使っていました。他に、会社のリフレッシュ休暇を利用して、娘と孫と旅行に行くことも楽しみの一つです。

### おらほの自慢

栗林地区に35年ほど住んでいますが、会社に勤務しているため、同じ地区の人と接する機会はあまりありませんでした。しかし、二宮の名前を覚えていただいていたたり、野菜を分けていただいたりすることも良くあり、とてもあたたかい地区だと思っています。

## 行ってみよう! やってみよう! シニア情報



65歳以上の方が参加できる介護予防のための各種講座を開催します。さんさん講座以外はお申し込みが必要で、希望者には送迎があります。

※参加される人は、体調のチェック、手指の消毒、マスクの着用など、感染症対策をお願いします。

問 高齢者支援課 ☎(22)2111(内線366)

### さんさん講座

音楽、体操、健康に関する講話など毎回いろいろなテーマで介護予防講座を開催します。  
※送迎はありません。

会場 中央公民館 講堂

時間 午前10時～11時30分

内容① 出張!大人の交通安全教室

日時 8月28日(金)

内容② 人生100年時代!イキイキとしたシニア期を過ごすために

日時 9月4日(金)

※運動できる服装でお越しください。

### ちょ筋健脚教室

一人一人の運動能力や痛みの具合に合わせた運動などについて学びます。事前に受診が必要です。

開始日 ①11月16日(月)～月、木曜開催

②11月20日(金)～火、金曜開催

時間 午前10時～正午(午前コース)

午後2時～4時(午後コース)

回数 週2回 全32回(約4カ月間)

会場 介護予防センターゆうゆ

(JA日野事業所内)

参加費・定員 1回240円・各コース5人

### ひざ腰らくらく教室

期日 9月23日(水)から約3カ月間

時間 午後1時～2時30分

会場・定員 中央公民館・10人

回数 週1回(全12回)

※ゴムバンドとボールをお持ちでない人は購入していただきます。(合計1,400円程度)