

# 健康 ワンポイント!

今回は富士見市食生活改善推進員協議会(食改)が考案したレシピを紹介します。

☎健康増進センター ☎049-252-3771



## 豚しゃぶとキムチの冷麺風トマトそうめん

材料(2人分)

そうめん……………2束(160g)	オクラ……………4本
豚肉(しゃぶしゃぶ用)……………80g	青ネギ……………適量
白菜キムチ……………60g	白ごま……………適量
卵……………1個	A [ トマトジュース(無塩)…200ml
	めんつゆ(4倍濃縮)…50ml

- 茹で卵をお好みの硬さで作り、縦半分にする。
- オクラは分量外の塩で板ずりし、茹でてから小口切りにする。
- 白菜キムチは食べやすい大きさに切る。
- 豚肉は茹でてから水を切り、食べやすい大きさに切ってから③のキムチと和えておく。
- Aを合わせて冷やす。
- 沸騰したお湯の中にそうめんを入れ、表示時間通りに茹で、冷水でしめて水気をきる。
- 器にそうめんを盛り、①②④のをせ、Aを注ぎ、お好みで青ネギ、白ごまをふる。

point!

食べ合わせを工夫して夏バテを予防しましょう

そうめんは、「糖質」を効率よくエネルギーに変えるビタミンB1が豊富な豚肉と組み合わせると夏バテに効果的です。また、キムチとオクラは腸内環境を整え、消化への負担を減らしながらエネルギーが補給できます。



## ピーマンのツナマヨあえ

材料(2人分)

ピーマン……………3個  
ツナコーン缶…1缶

B [ マヨネーズ……………小さじ2  
しょう油……………小さじ1

- ピーマンは縦半分にしてヘタと種を取り、横幅1~2mmに切り、電子レンジ(500W)で2分加熱し、余分な水気は切る。
- ボールに①のピーマン、水気を切ったツナコーン、Bを加え、あえて器に盛る。



# 手話で | 手話は言語です | 楽しもう

## 富士見市の地名

「富士見市の地名」を紹介します。今月号は「上沢」「上南畑」「下南畑」です(市内の各地名は順不同で掲載)。

☎障がい福祉課 ☎049-257-6114 FAX049-251-1025

①~⑤の組み合わせで各地名を表すことができます。

①④→上沢    ①③⑤→上南畑    ②③⑤→下南畑

### ①上

片手のひらを前に向け、親指と人さし指以外を曲げ、そのまま上げます。



### ②下

片手の指先を下に向け、親指と人さし指以外を曲げ、そのまま下げます。



### ③南

片手でうちわを持つように握り、顔を仰ぐように動かします。



### ④沢

両手のひらを上にして親指から順番に折り曲げながら、両手を同時に横に動かします。



### ⑤畑

片手のひらを下に向け5指を軽く曲げます。もう片方の人さし指を伸ばし、その指の腹を曲げた手のひらの中心に当てて、くわを引くように動かします。



◆ このコーナーは、富士見市聴覚障害者の会、富士見手話サークルの皆さんの出演、協力のもと作成しています。団体の活動に興味がある方は、富士見市社会福祉協議会(☎049-254-0747)にお問い合わせください。