

“龍馬マラソンに向けて
現在トレーニング中
目指せ完走”



浜田豪太

市長写真館

1月1日、香我美町の秋葉山に登り、初日の出を望みました。
日の出パワーを全身に浴び、皆さんの健康、香南市の発展、コ
ナ収束、景気回復など…。少し欲張りをお願いしてしまいました。

1

元旦、秋葉山から…



あきばさん
秋葉山・秋葉神社(香我美町)から



素晴らしいご来光。今年もまっすぐ頑張るぞ!

18

香南市消防出初式



団員皆さんの献身的な活躍に
心から敬意を表し、感謝します

13

香南市表彰授賞式



受賞された畠中さんと関係者の皆さん
益々のご活躍をご期待申し上げます

香南市公式
SNSで香南市の
情報を配信中!



つくねの宝煮

〈1人分の栄養価〉エネルギー 196kcal
たんぱく質:15.0g 脂質:10.4g
カルシウム:102mg 塩分:1.8g

作り方 (4人分)

- 木綿豆腐は、キッチンペーパーで水気をふく。
- 長ねぎはみじん切りにする。しめじ、大豆は荒く刻んでおく。ほうれん草は茹でて3cm長さに切る。
- ボウルに鶏ひき肉、木綿豆腐、長ねぎ、しめじ、大豆、卵、パン粉、酒、塩を加えて混ぜ、よくこねる。
- 油揚げは油抜きをし、水気をふき取り半分切りにする。中に③を詰める。
- 鍋に④の調味料を合わせて沸騰させ、⑤を並べる。落し蓋をして15~20分煮る。
- 煮汁に水溶き片栗粉(片栗粉・水)でとろみをつける。ほうれん草を添える。

材料

木綿豆腐	120g	鶏ひき肉	100g	油揚げ(正方形)	4枚
長ねぎ	20g	卵	1個	片栗粉・水	各大さじ1
しめじ	60g	パン粉	10g	かつおだし	500ml
大豆(水煮)	20g	酒	小さじ1	薄口しょうゆ	大さじ2
ほうれん草	2株	塩	小さじ 1/4	みりん	大さじ2
				砂糖	大さじ2

ワンポイント

鶏つくねのタネを油揚げに入れて煮ています。豆腐は水切り不要なので、柔らかく仕上がります。中に入れる野菜は、人参やえのきもお勧めです。

栄養士のおすすめレシピ

健康対策課 ☎50-3011

お酒



について
考えてみませんか?

お酒は、私たちの生活に豊かさや潤いをもたらしてくれます。しかし、不適切な飲酒により本人の健康を害するだけではなく、家族にも影響を与え、社会問題の原因にもなります。適量を守り、正しくお酒とお付き合いしていきましょう。

こうなん 元気



問い合わせ
健康対策課
☎50-3011

お酒の1日の適量は?

純アルコール摂取量で**男性20g/日以下、女性・高齢者10g/日以下**です。

男性のお酒の適量の例(女性・高齢者はこの半量)

※お酒の適量には個人差があります

ビールだ 中ビン1本 500ml	日本酒だ 1合 180ml	焼酎だ 0.5合強 100ml	酎ハイだ 缶1本 350ml	ワインだ グラス2杯 200ml	ウイスキーだ ダブル1杯 60ml
-------------------------------	----------------------------	------------------------------	-----------------------------	-------------------------------	--------------------------------

飲みすぎは心の健康にも悪影響



飲酒でうつ病や不眠が悪化します。ストレスや不安があると、つい多めに飲んでしまいます。しかし酔いからさめると気持ちの落ち込みが悪化し、うつを引き起こしたり、うつ病を悪化させることがあります。

また眠れないからと寝酒をすると熟眠感が得られにくく、睡眠の質を悪化させます。

マイルールを決めよう!

- 適量を守る
- 休肝日は週2日
- 深夜まで飲まない
- おつまみに気を付ける
(揚げ物は避けてチーズ・豆腐などたんぱく質を)
- 飲みすぎたら翌日はなるべくたくさん歩く
- お酒以外のストレス解消を見つける

今年も行こう、 今年も行こう、 がん検診

精密検査
受けてよ!



精密検査は本当に必要なの?

市が実施しているがん検診は「がんの疑いあり(要精検)」か「がんの疑いなし」かを調べる入口の検査です。「症状がないから」「以前精密検査の結果異常がなかったから」と自己判断せず、**要精検になったら必ず医療機関で精密検査を受けましょう。**

- 💡 がんの疑いありだった方が、精密検査(詳しい検査)を受けることで「がんがある」または「がんがない」の判断がされます。
- 💡 がんの疑いありだった方が、その後の検査を受けずにいると、**がんの発見を見逃してしまうかもしれません。**

