

**身体障がい者のための
無料結婚相談・
各種相談**

身体に障がいのある方が
よき配偶者に恵まれ幸せ
な結婚ができるように、県
身体障害者福祉協議会が県
からの委託・補助を受けて
開設している相談所です。

▼相談日 月々金曜日※祝

ヘルシー保健師だより

vol.617

「食べる順番」は、
まず野菜から!!

●問合先

保健センター

☎48・6000

「健康のために野菜を食
べましょう」と、よく耳に
しませんか？ 野菜には体
に必要なビタミン・ミネラ
ル・食物繊維が豊富に含ま
れ、メタボリックシンド
ロームや生活習慣病等の発
症リスクの低下や肥満予防
の効果があります。皆さん
はこれらの効果を高めるた
めの食べ方があることをご
存知ですか？

それは：食事の最初に野
菜を食べることです！

野菜に含まれる食物繊維
が先に体内に入ること、
「小腸でのコレステロール
の吸収を抑える」「糖の吸
収をゆつくりにし血糖値が

日、年末年始を除く▼相談
時間 午前10時～午後3時

▼内容 ①結婚相談（結婚
希望の身体障がい者や身体
障がい者との結婚を希望す
る健常者が登録をした後、
交流会や見合いの場を設定
※要予約）②総合相談（身
体障がい者の就労・生活全
般の問題について適切なア
ドバイス、支援制度・機関

を紹介）▼相談料 無料

▼問合先 (社)茨城県身体障
害者福祉協議会 ☎029
・243・7010

開
催

大切な人を亡くした方
の集い（グリーフケア）

大切な家族を亡くされた

方が、心の痛みや苦しみ、
悲しみを分かち合う自助グ
ループの集いです。

▼日時 7月30日(月)午後1
時30分～3時30分▼会場
保健センター▼対象 大切
な家族を亡くした方 20人
▼参加費 無料
▼申込・問合先 NPO法
人とうかつ生と死を考える
会 綾井 ☎20・0032

●簡単レシピ「野菜たっぷり！
ミネストローネ」

【材料（4人分）】

・キャベツ 100g
・玉ねぎ 1/2個

急上昇することを防ぐ」な
ど、生活習慣病等の予防と
改善に大きな効果がみられ
ます。また、血糖上昇が緩
やかになると、血糖値を下
げるインスリンというホル
モンの分泌量も抑えられ肥
満予防にもなります（イン
スリンには、糖を脂肪とし
て蓄える作用があります）。
健康なからだで楽しく生
活するためにも、今日から
食事の最初に野菜を食べる
ことを実践してみましよう。

【作り方】

①野菜類とベーコンは全て
約1cmの角切りにする。
②鍋に①と水、トマト
ジュース、コンソメを入
れて、火にかける。
③沸騰したら弱火にし、に
んじん、じゃがいもに火

・にんじん 40g
・じゃがいも 中1個
・ベーコン 2枚
・水 2カップ
・トマトジュース 1カップ
（食塩無添加）
・固形コンソメ 1個
・トマトケチャップ 大さじ2
・砂糖 小さじ1～2
・乾燥パセリ 少々

が通るまでコトコト煮る。
④トマトケチャップと砂糖
（好みの量）で調味する。
⑤器に盛り付け、乾燥パセ
リを散らす。

▼協力 市食生活改善推進
員協議会

食生活改善推進員は、市
民の健康づくりのための食
育推進活動をしています。
地区の集会・子ども会・サー
クル等に推進員が出向いて
「食」についての講習会を
行います。ご希望の方はお
問い合わせください。
▼問合先 市食生活改善推
進員協議会事務局（保健セ
ンター） ☎48・6000

車の钣金 塗装 車検
代車無料サービス

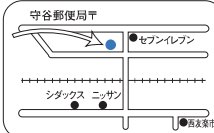
職人の技術で
安く早くきれいに
お気軽にご相談下さい

ソメヤバンキン

(有)染谷钣金工業所

守谷市本町 716

TEL:48-0274 FAX:48-0825



雑貨ショップ OPEN



* 雑 貨 販 売
* 手 作 り 講 習 会
* ミ シ ン セ の 出 し
* 各 種 ミ ナ
(セミナー講師募集中)

守谷市松前台 1-23-5-102【守谷第一病院そば】
0297-44-5045 ※駐車所完備。黄色いコーンの場所です※

こちらの看板が目印!

