

食育推進レシピ

問合せ先 市民保健課健康づくり係 (窓口⑤) ☎2217

おけんちゃん汁



おけんちゃん汁とは？

富士市の郷土料理で、農作業の忙しい時期に、大きい鍋いっぱい、大根や里芋などの野菜と豆腐を煮込んで作り置きしていた料理が始まりです。

栄養価 (1人分)

エネルギー…65kcal
たんぱく質…3.9g
脂質…1.2g
炭水化物…11.4g
食塩相当量…0.7g

材料 (4人分)

木綿豆腐…100g、だいこん…75g、
にんじん…80g、さといも…90g、
ごぼう…50g、板こんにゃく…50g、
(乾燥) きくらげ…16g

ねぎ…10g、かつおだし汁…650ml、
減塩醤油…大さじ1、
食塩…0.1～0.2g

赤が多いと食塩摂取量が多いので注意

食塩摂取チェック票

	少し飲む	半分くらい	全部飲む
1 めん類の汁はどのくらい飲みますか？			
2 みそ汁、スープなど汁物類	1日1杯以下	1日2杯くらい	1日3杯以上
3 かまぼこ、ちくわ、さつま揚げなど練製品	週1回以下	週2～4回くらい	週5回以上
4 インスタント食品	週1回以下	週2～4回くらい	週5回以上

1食当たりの食塩摂取の目標量は2～3g未満が良いとされています。食品のパッケージ裏などにある栄養成分表示で、食塩摂取量をコントロールすると効果的です。

作り方

- 豆腐は一口大、野菜は5mm厚さのいちよう切りにする。ごぼうは皮をたわしでこすって斜め切りにし、水にさらしてあくを抜く。こんにゃくを一口大にちぎり、下茹でする。きくらげを戻し一口大に切る。ねぎは小口切りにする。
- だし汁とAを入れ、火にかける。煮立ったらあくをとる。
- 減塩醤油と食塩を加え、味を整える。材料がやわらかくなるまで煮て、ねぎを添えたらできあがり。

冬の食塩摂取量にご注意ください！

寒い日は温かい鍋料理や汁物を食べる機会が増えると思いますが、食塩摂取量に注意が必要です。

●鍋料理に含まれる塩分 (1人分)

キムチ鍋 (5.5g) > 豆乳鍋 (4.1g)
> 鶏だし鍋 (2.0g)

●インスタントみそ汁・スープに含まれる塩分 (1食分)

みそ汁 (2.0g) > 春雨スープ (1.8g)
> コーンポタージュ (1.7g)
> オニオンスープ (1.2g)

●1皿分に含まれる塩分

カレー (2.4g) > ビーフシチュー (2.2g)
> クリームシチュー (1.7g)

(出典：塩分早わかり第4版 / 女子栄養大学出版部)

大腸がん検診のお知らせ



大腸がん検診を実施します。受診を希望される方で通知が届いていない方は、お申し込みください。

対象 40歳以上(昭和56年4月1日以前生まれ)の市民

日時・場所 左表のとおり各地区を巡回しますので、都合の良い会場を受診してください。

※検診期間中は、市民保健課健康づくり係(窓口⑤)にて15時まで受け付けます。

持ち物 受診票(必ずご記入をお願いします) 保険証

料金 300円(おつりの無いようにお願いします)

採便セット(2日分)

実施日	受付時間	場所
11月30日(月)	9:30～11:00	下田総合庁舎別館1階
	13:15～14:00	市民文化会館会議室用エントランス前
12月1日(火)	9:30～10:00	田牛区集会場
	10:30～11:00	朝日公民館
	11:15～11:45	大賀茂公会堂
12月2日(水)	9:30～10:00	河内公会堂
	10:15～10:45	稲生沢公民館
	11:00～11:30	賀茂医師会館
12月3日(木)	9:30～10:00	外浦区集会場
	10:30～11:00	須崎漁民会館
	11:15～11:45	柿崎公民館
	13:00～14:00	白浜公民館
12月4日(金)	9:30～10:00	須原区民会館
	10:15～10:45	稲梓基幹集落センター

次のいずれかに該当する方は、無料で受診できます。
①70歳以上の方
②65歳～69歳で後期高齢者医療制度加入者(被保険者証を提示してください)

③下田市検診等徴収金免除証明書をお持ちの方(生活保護世帯、非課税世帯)
※事前申請が必要です。

検診は完全予約制です

令和3年2月に、マンモグラフィ検診車で各地区を巡回して乳がん検診を実施します。

12月頃に40歳～68歳の偶数年齢の市民と70歳以上の偶数年齢の一昨年受診者及び41歳の市民(年齢基準日は令和3年4月1日現在)へ通知を送る予定です。通知をご覧の上、予約をお願いします。

予約開始は、令和3年1月18日(月)9時から予定されています。また、受診を希望される方で通知が届かない場合には、郵送しますのでご連絡をお願いします。

※医療機関での個別検診を受診済みの方は、マンモグラフィ検診車による乳がん検診は対象外です。
※令和3年2月末まで、下田メデイカルセンターと伊豆今井浜病院にて個別検診を実施しています。

乳がん検診(マンモグラフィ検診車)のお知らせ

胃がん・肺がん検診のお知らせ

令和3年2月～3月に、各地区を巡回し胃がん・肺がん検診を実施予定です。検診は完全予約制です。

12月頃に40歳～69歳の市民と70歳以上の前年受診者(年齢基準日は令和3年4月1日現在)へ通知を送る予定です。通知をご覧の上、予約をお願いします。

予約開始は、令和3年1月7日(木)9時から予定されています。また、受診を希望される方で通知が届かない場合には、郵送しますのでご連絡をお願いします。

各種検診の申込・問合せ先

市民保健課健康づくり係 (窓口⑤) ☎2217

