

ハチマル三イマル

## 8020いい歯達成者表彰

鏡野町では、健康づくりや介護予防に向け「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう!」という活動をすすめています。その活動の1つに『8020いい歯達成者表彰』を行っています。今年度は、以下の方々が受賞されました。おめでとうございます。

|       |          |         |        |         |       |       |        |        |        |        |        |         |        |          |        |
|-------|----------|---------|--------|---------|-------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|---------|--------|----------|--------|
| 難波    | 石原       | 石原      | 廳      | 森田      | 日野    | 水島    | 田淵     | 齋藤     | 牧野     | 中西     | 北山     | 鳥取      | 相馬     | 池上       | 河田     |
| 和枝(大) | 邦子(奥津川西) | 賢(奥津川西) | 映子(奥津) | 紀久江(井坂) | 進(百合) | 昭典(沖) | 静江(沢田) | 秀之(中谷) | 昭子(中谷) | 奨(下森原) | 芳信(小座) | 久子(田宗寺) | 榮(田宗寺) | トクエ(田宗寺) | 和道(古川) |

〔順不同〕

## ウイルスに負けない健康な体づくりを食事から

寒さが厳しくなると空気が乾燥し、新型コロナウイルスやインフルエンザウイルスなどのウイルスが元気になる一方で、人の体は寒さで体温が下がり、免疫力も低下してしまいます。

冬野菜は鼻やのどの粘膜を強くし、ウイルスが体内に侵入するのを防ぐビタミンAや、体内に侵入したウイルスを体外へ追い出すビタミンCを多く含みます。また、冬野菜は体を温める働きがあるとされています。体が温まると血液循環が良くなるため、免疫力を高めることに繋がります。

寒い冬の季節を乗り切るために、冬野菜を食べて健康に過ごしましょう。

### 冬野菜たっぷり肉団子スープ(4人分)

年末年始の疲れた胃にもやさしいスープです

#### 材料

鶏ひき肉(おね)…200g

A  
塩・こしょう…少々  
酒…小さじ1  
片栗粉…小さじ1

白菜…2枚  
長ねぎ…1本  
にんじん…1/2本

B  
水…600ml  
鶏がらスープの素…大さじ1  
しょうゆ…小さじ1  
ごま油…小さじ1

#### 作り方

1. 白菜はざく切り、長ねぎは斜め切り、にんじんは細切りにする。
2. ボウルに鶏ひき肉とAを入れ、粘り気がでるまでよく混ぜる。
3. 鍋にBを入れ火にかけ、煮立ったら2の肉だねを2~3cm大に丸めて入れ、中火で煮る。
4. 3.ににんじん、長ねぎ、白菜の順で加え、火が通るまで煮る。
5. 仕上げにごま油を加え、よく混ぜる。



#### 冬野菜の紹介

白菜、長ねぎ、にんじん、大根、かぶ、ほうれん草、水菜、小松菜、春菊、チンゲン菜、ブロッコリー、里芋、長芋、ごぼう、れんこん、しょうがなど

#### 1食分の栄養価

エネルギー124kcal、たんぱく質11.6g、脂質5.3g、炭水化物7.0g、食物繊維1.8g、食塩1.0g