

## シリーズ野菜⑪

今は1年中、ハウス栽培などで豊富な種類の野菜が手に入ります。とはいえ、いちばん味がよく、栄養価が高い上に価格が比較的安いのが旬の野菜たち。

「シリーズ野菜」では、旬の野菜を賢く食べる方法をご紹介します。



**「栄養価がアップ」**  
野菜の種類によってアップする栄養価は違いますが、例えば大根はカルシウム、ビタミン類、食物繊維が、しいたけなら

**「おこしくなる」**  
干すことにより野菜の水分が抜け、素材の本来持つ味が凝縮され、糖度が上がり、よりおいしくなります。野菜特有の青臭さもなくなるので、小さなお子さんにもおすすめです。また、生とは違う風味や歯ごたえになり、食感が変わります。

**「時短料理ができる」**  
水分が抜けているため、味がよく染み込み、火の通りが早くなるので短時間で料理が可能になります。また、煮崩れしにくく、カットしてから干すので調理もラクです。



カボチャ・ニンジンなどを干しました

**①下準備**  
野菜は洗ってしっかりと水気を切り、キッチンペーパーなどで水分をよく拭き取る。皮はむかなくてよい。乾燥すると縮むので、やや大きめにカットする。

**「節約効果」**  
素材の味が濃くなるので、調味料は少量でも大丈夫。また、密閉できる容器や袋に入れば日持ちが可能。冷凍で長期保存も可能で、野菜を余すことなく使えます。短時間の調理が可能なので、電気やガス代も少しずつ節約できます。



**②干し方**  
最も適した時期は、空気が乾燥している秋から冬。天気の良い日でベランダや出窓など、日当たりや風通しのよい場所に、ザルやかごの上に重ならないように干す。新聞紙や包装紙の上でも良い。キノコ類のように水分の少ない野菜なら3時間、それ以外は6時間以上を目安に、乾燥状態を見ながら時間を調整する。  
※干し加減の目安  
◎しんなり  
↓大根、長ネギ、玉ネギ、ピーマン、アスパラなど  
◎表面が白っぽくなる  
↓ブロッコリーなど  
◎カサカサ  
↓キノコ類、ゴボウ、レンコンなど



### 干し野菜 *dried vegetables*

少しでも日が当たる場所があれば簡単に作れ、保存性や栄養価がアップ。ビタミンDが増えます。

## 無料検診クーポン券を使おう 3月31日まで受診を



がん検診	医療機関名	電話番号	住所
子宮	慶愛病院	0155(22)4188	帯広市東3条南9丁目2
	慶愛女性クリニック	0155(61)1155	帯広市西23条南2丁目16
	帯広レディースクリニック	0155(22)3773	帯広市西3条南4丁目14
	坂野産婦人科	0155(26)1188	帯広市西9条南10丁目1
乳	三浦産婦人科医院	0155(25)3541	帯広市西5条南5丁目4-1
	帯広第一病院	0155(25)3121	帯広市西4条南15丁目17-3
	北斗病院	0155(48)8000	帯広市稲田町基線7-5
子宮・乳	センチネルクリニック	0155(38)3000	帯広市西20条南2丁目38-13
	帯広厚生病院	0155(24)4161	帯広市西6条南8丁目1
	帯広協会病院	0155(22)6600	帯広市東5条南9丁目2
大腸	公立芽室病院	0155(62)2811	芽室町東4条3丁目5
	鹿追町国民健康保険病院	0156(66)2031	鹿追町東町1丁目38

ぜひ年度内に受診して自己健康管理にお役立てください。

★ご不明な点はトリムセンター (☎(66)1311) までお問い合わせください。



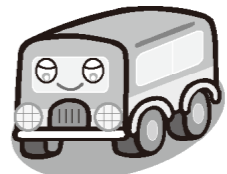
## MR予防接種の制度が平成25年4月から変わります

MR（麻しん・風しん）予防接種（3期・4期）は、中学1年生と高校3年生を対象に行っていましたが、平成25年3月31日で終了します。  
なお、1歳と就学前のMR予防接種（1期・2期）は、必ず受けるようお願いいたします。対象年齢を過ぎると実費となります。また、子宮頸がんやポリオ・3種混合・4種混合などのワクチンの追加接種も忘れずに受けましょう。  
いま一度、母子手帳をご確認の上、平成25年3月31日までに接種してください。



## 巡回健康バス一般開放日は3月7日（木）です

巡回健康バス一般開放日は3月7日（木）午前10時から午後4時までです。脳のトレーニングや体脂肪を測るなどの機器がありますので、ご利用希望の方はトリムセンター事務所に声を掛けてください。



## 母子手帳発行の際には事前に電話予約をお願いします

トリムセンターでは随時母子手帳の発行を行っています。保健師が不在になったり、健診などですぐに対応できず、お待ちいただく場合があります。事前に、トリムセンター (☎(66)1311) までお電話ください。

