



## 野菜を食べる！

野菜は「健康に良い」と理解していても、意識しなければ十分な摂取をすることができません。1食1皿以上、1日5皿分以上を食べることを目指しましょう。調理の工夫をしたり、簡単に野菜を多く食べる料理を取り入れてみましょう。また、その際には主食・副菜・主菜をそろえた食事を心がけ、調味料などにも工夫をしてみましょう。

### 『野菜料理おすすめメニュー』

夏野菜のおいしい季節になりました。きゅうりとトマトがたくさん食べられるメニューを紹介します。



※野木町産の野菜を使ったメニューです

### ～きゅうりのトマト煮～

#### 【材料(2人分)】

きゅうり…2本 ベーコン…30g  
トマト…100g にんにく…1かけ  
赤唐辛子…1/2本 オリーブオイル…小さじ2 塩・こしょう…少々

#### 【作り方】

- ①きゅうりは3cm長さの乱切りにする。にんにくはみじん切り、赤唐辛子は小口切り、ベーコンは拍子木切りにする。
- ②トマトは湯むきをし、種を取り角切りにする。
- ③なべにオリーブ油とにんにく、とうがらしを入れて火にかけ、香りが立ったらベーコン、きゅうりを加えて炒める。刻んだトマトを加えて混ぜてふたをし、煮立ったら弱火にして7～8分煮る。

#### 【1人分栄養価】

◎エネルギー: 128kcal ◎たんぱく質: 3.7g  
◎脂質: 10.2g ◎食塩相当量: 1.2g

問健康福祉課☎(57)4171

へキラ輪号を  
ご利用ください

キラ輪号の予約受付時間は  
平日8時～17時までです。

へキラ輪号は、町の中ならどこからでも、どこへでも「乗り降りできる、公共の乗り合いタクシー」です。皆さんのお出掛けに、ぜひご利用ください。



予約センター  
☎(54)5515  
【予約受付時間】  
平日8時～17時

【対象者】  
運転免許返納者にデマンドタクシー利用券を交付します。

【交付枚数】 20枚  
75歳以上の方で免許返納日が平成21年4月1日以降の方(交付は一回のみ)

【申請に必要なもの】  
運転経歴証明書、印鑑

なお、ご利用にはあらかじめ登録が必要です。詳しいことはお問い合わせください。

問町社会福祉協議会

都市整備課

☎(57)4161  
☎(57)3100

## ゆ～らんど (野木町健康センター) お知らせ

★日本矯体療術師協会指導者“日向野トシ”先生による手技療法治療を実施します。(毎週金曜日)

★馬場純子先生による‘やさしいヨガ教室’を開催しております。(毎週月曜日、10時30分～11時30分)

★痛み治療の日 部位別カイロプラクティックを開催しております。(毎週土・日曜日、午前10時30分～)

★7月のお風呂 温泉…(男女露天風呂)8日(土)・9日(日)・22日(土)・23日(日)  
《西那須野温泉大鷹の湯》

【臨時休館のお知らせ】7月18日(火)から7月20日(木)まで機械点検の為、休館になります。7月21日(金)より通常営業になります。

住所 野木町南赤塚1514-1  
電話 0280(57)0755  
指定管理者 宮ビルサービス(株)  
休館日 火曜日

