

シリーズ食育 40



～あぐいくらしの会レシピ～

阿久比の新米で作ってみよう オリーブオイルの豆ごはんレシピ

阿久比町は、温暖な気候に肥沃な土地が広がり、古くからおいしいお米「阿久比米」の産地として知られています。その中でも、特別栽培米「阿久比米れんげちゃん」は、レンゲを土にすきこんで肥料とし、無化学肥料、減農薬で育てた安全で安心な上、環境にもやさしいお米です。

お米の主成分である炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳の働きを活性化にするエネルギー源として利用されます。お米はたんぱく質やビタミン、ミネラルも多く含まれ、栄養バランスの良い食べ物です。

今回は地産地消を推進し、地元の食材の良さを皆さんに伝える活動を行っている「あぐいくらしの会」のレシピを紹介します。子どもから大人まで幅広い世代の方々が食べやすく、自宅を手軽に作ることができます。ぜひ、阿久比で収穫した新米で作ってみてはどうですか。おいしいお米を中心に栄養バランスのとれた食生活を送りましょう。



材料(4人分)

・米	2合	
・にんにく	1片	
・オリーブオイル	大さじ3	
A	・水	360ml
	・しょうゆ	大さじ1
	・粉末だし	4～5g
・混合豆	80g	
・小ねぎ	適当	

作り方

- ①米をとき、炊く30分前にざるに上げておく。
- ②にんにくをみじん切りにし、オリーブオイルを敷いたフライパンで温める。①を入れて焦がさないよう、透き通るまで炒める。
- ③②を炊飯器に入れ、Aを加え混合豆をのせて炊く。
- ④器に盛り、切った小ねぎをちらす。

問い合わせ先

産業観光課農政係 ☎(48) 1111 (内1222)

人間ドック・脳ドックの受診費用を助成しています(半額助成)

阿久比町国民健康保険では、人間ドック・脳ドックの受診費用を助成しています。

人間ドックと脳ドックの両方の助成を受けることはできません。どちらか一方をお申し込みください。

■対象者

- ▽阿久比町国民健康保険の加入者で、昭和18年4月1日～昭和53年3月31日生まれの方
- ▽国民健康保険税を完納されている世帯に属する方
- ▽受診時に入院または妊娠をしていない方
- ▽今年度の特定健診を受診していない方
 - ※人間ドックと特定健診の重複受診はできません。
 - ※特定健診を受診した方であっても、脳ドックの助成は受けることができます。

■検査場所

半田市医師会健康管理センターまたは雁宿支所

■検査内容

人間ドック

診察、身体計測、眼底検査、眼圧検査、胸部X線検査、胃部X線検査、腹部超音波検査、肺機能検査、血液検査、尿検査、糞便検査、聴力検査、血圧測定、心電図検査(男女共通)、前立腺がん検査(男性)、子宮頸がん検査・乳がん検査(女性)

脳ドック

MR I・・・頭部の断層撮影
MR A・・・頭部・頸部の血管撮影

※体内に金属がある方は受けられないことがあります。

■利用者負担額(1人当たり)

人間ドック (男性) 16,200円、(女性) 18,360円
脳ドック 16,200円

※検査の当日にお支払いください。

■受診期限 平成30年2月末まで(日曜日、祝日、年末年始を除く。)

※予定人数を超えた場合は、申し込み受け付けを締め切ることがあります。

■申し込み方法

- ①半田市医師会健康管理センターに電話予約をする。
☎(27) 7887
- ②役場住民福祉課国保年金係の窓口「助成申請書」を提出する。(国民健康保険証と印鑑を持参)
※「助成申請書」は必ず本人が記入してください。
※「助成申請書」は国保年金係窓口で配布しています。町ホームページからダウンロードもできます。
※代理人が提出する場合は本人確認書類が必要です。
- ③申請後に町から送付する「助成決定通知書」と「国民健康保険証」、「検査費用(現金)」を持参し、指定の会場で受診する。

■問い合わせ先

住民福祉課国保年金係 ☎(48) 1111 (内1116)