

新型コロナウイルス感染症対策

始めよう 新しい生活様式

緊急事態宣言は解除されましたが、これからは感染の拡大を防ぎながら、社会経済活動を行っていく必要があります。今までの生活を見直し、できることから取り入れましょう。

買い物

- 買う物を事前に計画し、1人または少人数ですいた時間にする
- レジに並ぶときは、前後にスペースを取る
- 電子決済を活用する

娯楽・スポーツ

- 公園はすいた時間・場所を選ぶ
- ジョギングは少人数で行う
- 筋トレやヨガは自宅で行う

移動

- 電車やバス内での会話は控える
- 自家用車や自転車、徒歩で移動する

食事

- 対面ではなく横並びで座る
- 持ち帰りや出前を利用する
- 大皿は避けて個別に料理を盛る



問い合わせ先

健康管理課予防班 ☎63-8766



おいしく食べよう
旭産 簡単・ヘルシーレシピ

VOL.125 納豆の袋焼き

1人分の栄養価 エネルギー300kcal、塩分0.2g



材料 (4人分)

納豆……………1パック
ひき肉……………100g
とろけるピザ用チーズ…25g
ピーマン……………1個
タマネギ……………小1/2個
油揚げ……………4枚
片栗粉……………小さじ1
サラダ油……………大さじ2~3
サニーレタス……………4枚
ミニトマト……………20個

納豆に含まれているナットウキナーゼという酵素は、血栓を作りにくくする効果があり、心筋梗塞や脳梗塞などの予防につながります。夜に納豆を食べると、寝ている間にできやすい血栓の予防に効果的です。

作り方

- ①ピーマンとタマネギはみじん切りにする。サニーレタスとミニトマトは洗っておく。
- ②油揚げはさっと湯通しして余分な油を除いた後、軽く絞り半分に切って、詰め口を開いておく。
- ③ポウルに納豆とひき肉、チーズ、ピーマン、タマネギ、片栗粉を入れて混ぜ合わせ、8等分に分ける。
- ④油揚げに③を詰めて、つまようじで口を止める。
- ⑤フライパンにサラダ油をひき、④を並べて弱火でふたをして7~8分蒸し焼きにする。
- ⑥器に盛り、サニーレタスとミニトマトを添える。

6月は「食育月間」です。健康な生活を送るためにも、食事バランスや薄味の習慣を心掛けましょう。

岡旭市保健推進員協議会 ☎63-8766・健康管理課予防班内)

データシート

火災

【5月】 令和2年の累計
建物火災 1件 (4件)
その他の火災 0件 (3件)

交通事故

【5月】 令和2年の累計
事故件数 114件 (638件)
死亡者数 0人 (1人)

人のうごき

【5月の移動】
転入 86人 出生 35人
転出 89人 死亡 56人

【6月1日現在】

前月比
人口 64,966人 (▲24人)
男 32,090人 (+1人)
女 32,876人 (▲25人)
世帯数 26,422世帯 (+10世帯)