

ケバウレジャー お役立ち情報



受けよう！『30歳代健診』！

生活習慣病は、自覚症状がないことがほとんど。健診はあなたの体を知るチャンスです！
地域や職場で健診を受ける機会のない方は、ぜひ、この機会に申し込みください。

- ①国民健康保険加入の方
②国民健康保険以外の方

対象者全員にご案内しますので、申し込みは不要です。

下記 **3** つのいずれかの方法でお申し込みください。

※健康診査など受診希望票についている二次元コードから30歳代健診を
申し込まれた方は、こちらからの申請は不要です。

電話

0993-58-7221
(知覧保健センター)

Web



窓口

各保健センター

申し込み
締め切り
6月16日(金)

費用 800円

※自費で受けると約8,000円!

健診にかかる時間
約1時間

- 対象者：南九州市在住、今年度30歳～39歳の方
- 内容：問診、身体・腹囲・血圧測定、血液・尿検査、心電図検査、診察
- 場所：お住まいの地域の保健センター
- 健診期間：川辺地域 7月15日(土)～7月18日(火)
額娃地域 7月26日(水)～7月29日(土)
知覧地域 8月1日(火)～8月5日(土)



※日時の詳細については、受診券をご確認ください。受診券は受診日の約2～3週間前に発送いたします。

※定員を超えた申し込みがあった場合は、申し込みの受け付けを終了する場合がございます。ご了承ください。

[問] 知覧保健センター(☎0993-58-7221) まで

食改さんの すこやか お薦めレシピ



牛肉の柳川もどき

栄養士
から

食物繊維豊富なごぼうに、しめじ、しらたきを加え、具だくさんで噛みごたえもあるレシピです。お弁当のおかずにもぴったりですね。

栄養価
1人分

●エネルギー 121kcal ●脂質 4.5g
●タンパク質 9.4g ●食塩相当量 0.9g

こんにちは。“食改”です!!

川辺地域の食生活改善推進員より、『牛肉の柳川もどき』をご紹介します。

材料
(4人分)

牛もも薄切り肉	120 g	◎しょうゆ	大さじ2/3
ごぼう	100 g	◎砂糖	大さじ1
しらたき	100 g	◎酒	大さじ1・1/2
しめじ	80 g		
だし	200cc	卵	1個

作り方

- ①ごぼうはささがきにして水にさらし、水けをきる。しめじは根元を切り、小房に分ける。
- ②しらたきは食べやすい長さに切る。
- ③ごぼうとしらたきを下ゆでし、湯をきる。
- ④牛肉は食べやすい大きさに切る。
- ⑤鍋にだしと◎の調味料を入れて煮立て、③のごぼうとしらたきを入れ、煮汁が少し残るくらいまで煮る。
- ⑥牛肉、しめじを加えて煮、牛肉に火が通ったら、溶きほぐした卵でとじる。

☆私たち食生活改善推進員は、地域で食生活改善の活動をしています。地域の公民館などで栄養教室をしたい!旬の食材を使った料理法を知りたい!など、ご要望がありましたら、お知り合いの食改さんまたは保健センターへご連絡ください。