

## おとこの料理教室～料理は初めてさん向け～

宇城市保健福祉センター  
☎32-7100



料理を始めるのに、性別は関係ありませんが、「女性ばかりの中では気がひける」という人は多いもの。男性だけの教室で、はじめの1歩を踏み出してみませんか。

ヘルスメイト(宇城市食生活改善推進員)が丁寧に指導します。仲間づくり、健康づくり、料理のスキルアップのために参加してみませんか。

	豊野会場	小川会場
日程	7月16日 8月20日 9月17日 (全て火曜・全3回)	10月23日 11月27日 12月18日 (全て水曜・全3回)
場所	豊野公民館	小川公民館
申込期限	7月9日(火)	10月16日(水)

**時間** 9時45分～13時  
**内容** ・調理を始める前に  
・食材の切り方、調味料のい・ろ・は  
・米のとぎ方、みそ汁の作り方  
・家でも作りたい基本の料理 など  
**定員** 各会場 12人 **参加費** 無料  
**申込方法** 電話、FAX(32-6688)

## 暑い日は「熱中症」にご用心！

宇城市保健福祉センター  
☎32-7100



「環境・体・行動」の3つの要因によって、体温の上昇と調整機能のバランスが崩れると体に熱がたまり、熱中症を引き起こす可能性があります。

### 熱中症を予防しよう

#### 対策1 暑さに負けない体づくりを続けよう

- こまめに水分補給
- 塩分を程よく取る
- 睡眠環境を快適にする

#### 対策2 暑さに対する工夫をしよう

- 室内を涼しくする
- 日差しを避ける
- 通気性が良く吸湿性・速乾性のある衣服を着用する
- 冷却グッズを身に着ける

#### 対策3 暑さから身を守るアクションを

- 飲み物を持ち歩く
- こまめに休憩する
- 熱中症指数に注意するなど、事前の対策を心掛けましょう。

### 熱中症になる3つの要因

- 環境** ・気温や湿度が高い ・風が弱い など  
**体** ・二日酔いや寝不足といった体調不良で暑い環境に体が十分に対応できない状態  
・高齢者や乳幼児 など  
**行動** ・激しい労働や運動 ・長時間の屋外作業  
・水分補給できない状況に身を置く など

### 熱中症の症状

めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、こむら返り、頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感 など  
**重症化すると**  
つじつまの合わない返答をする、意識消失、けいれん、体温上昇



### 熱中症が疑われる人を見かけたら

- ！ 涼しい場所へ避難させる
- ！ 衣服を緩め、体を冷やす  
(特に、首の回り、脇の下、足の付け根など)
- ！ 経口補水液などで、水分・塩分を補給する
- 自力で水が飲めない、意識がない場合はすぐに救急車を呼びましょう！**



## ANA CROWNE PLAZA KUMAMOTO NEW SKY 監修 「さしより野菜」オリジナルレシピ

### 野菜いっぱい蒸しスープ

調理時間 約50分



#### 材料 4人分

手羽先(手羽元) 4本  
大根 1/8本  
タケノコ 1/2本  
タマネギ 1/4個  
セロリ 1/4本  
干しシイタケ 2個  
白ネギ 1/2本  
ショウガ 4片(40g)  
揚げニンニクスライス 4枚

#### [調味料]

塩 4g  
ホワイトペッパー 適量  
調理酒 大さじ1  
鶏がらスープ 500cc

#### 作り方

- 1 干しシイタケを水で戻す
- 2 白ネギは長さ2cmの斜め切り、ショウガは千切りにする。他の野菜やシイタケも食べやすい大きさにカットする
- 3 手羽先に塩を振って湯引きし、水で洗って血合いや汚れを取る
- 4 ボウルに野菜、手羽先、調味料を入れラップをし、蒸し器で蒸気が始まってから、40分蒸す(蒸し器がない場合は、フライパンや深鍋などを利用してください)
- 5 器に盛り付け、揚げニンニクスライスを添えたら出来上がり

水500ccに  
鶏がらだしを  
大さじ1でもOK!



## さしより野菜 たっぷり野菜 プロジェクト

宇城市保健福祉センター  
☎32-7100



市ホームページで  
これまでに掲載したレシピを  
ご覧いただけます

市公式キッチン  
cookpad(クックパッド)



今月のレシピは

宇城市 オリジナルレシピ

検索

市内外問わず、幅広い世代に親しまれていられるお店です。南国リゾートを思わせる非日常の空間が広がる店内で提供されるのは、エスニック料理を中心とした約100品。店長の清原妙子さんが「旅先で出会った現地のメニュー」をアレンジしました。サラダはもちろん、ワンプレートメニューにもたっぷり添えられる地元産の野菜の新鮮さには定評があります。

メニュー写真には、思わず食べてみたくなるような一言も添えられています。南国情緒と、バラエティー豊かな野菜たっぷり料理を味わってみませんか。

### レストラン アカレンガ AKARENGA



☎ 松橋町久具751-1 ☎ 33-4333  
🕒 9:00 ~ 23:00 🚫 火曜

### おすすめの野菜メニュー Vegetables Menu

#### ビーンズプレート

料理で使う野菜は、地元の新鮮野菜が多く並ぶ「宇城彩館」で、毎朝仕入れています。

オススメは「ビーンズプレート」。一皿でたっぷりの野菜がとれる栄養バランスの良い一品で、多くの人に愛されているメニューです。



ご飯の上には  
お肉とたっぷりの野菜が♡

おかげさまで、今年で創業38年目を迎えました。エスニック料理は、日頃あまり食べない種類の料理かもしれませんが、プレートはもちろん、麺類などの単品料理に至るまで、地元産の野菜をふんだんに使った料理ばかりです。南国気分とおいしい料理を味わいに、どうぞお越しください。



清原 妙子 店長