

誰でも簡単！健康レシピ 特別編 豆腐と甘酒のムース風

発酵食品を積極的にとることで、腸内環境を整えて免疫力を高め、病気を予防する効果が期待できます。

— 作り方 —

- 絹ごし豆腐をゆでて、臭みをとる。重しを乗せ、しっかりと水を切って冷ます。
- ①に混ぜ合わせたAを加え、滑らかになるまでよく混ぜ合わせる。
- 器に盛り付け、最後に混ぜ合わせたBをかけ、アーモンドをのせて完成。



<ポイント> 混ぜるとき、ミキサーを使うと簡単です。

《1人当たりの栄養価》 エネルギー 70kcal、タンパク質3.9g、脂質2.8g、炭水化物7.7g、食塩相当量0g

4人分の材料

絹ごし豆腐 …………… 200g	アーモンド …………… 4粒
A 甘酒 …………… 大さじ4	B きな粉 …………… 大さじ1
砂糖 …………… 大さじ1	砂糖 …………… 小さじ1
レモン汁 …………… 小さじ2	

集団検診のお知らせ(7月) 健康福祉課健康増進係(☎387-1340)

集団検診を受けるときの注意事項

- ・検診前に体温を確認しますので、自宅で体温を測定してきてください。
- ・発熱、せき、倦怠感のある人は受診できません。
- ・マスクを着用してください。



乳がん検診

☑令和3年3月31日時点で、40歳以上の偶数年齢の女性
 ㊦予約開始日以降電話で市役所コールセンター(☎243-4894)
 ※検診で使用する**パスタオルを必ず持参**してください

月	日	曜	会場	予約開始日
	7	火	北地域保健福祉センター	6/7(日)
7	20	月	豊栄健康センター	6/23(火)
	22	水	木崎コミュニティセンター	6/20(土)

胃・肺がん検診の受け方が変わります

- ・予約が必要になります。
- ・「検診いっとく」、「北区集団検診カレンダー」に掲載されている日程は変更になります。
- 新しい日程は、区役所だよりや市ホームページで改めてお知らせします。
- ・問診票は**自宅**で記入してきてください。

布マスクの洗い方

用意するもの ・衣料用洗剤 ・清潔なタオル ・大きめのおけ ・洗濯バサミ

〈 洗い方 〉

- おけに衣料用洗剤を入れます。
商品に書かれている使用量を確認してください。

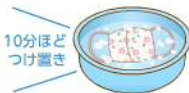
ポイント!

一般的な衣料用洗剤だと、2ℓに対して0.7gくらいが目安(小さいスプーンだと1/2くらいの量)



- 洗剤を入れたら水に溶かします。

- おけの中の洗剤にマスクを入れて10分待ちます。



- 軽く「押し洗い」します。

ポイント!

繊維をいためる可能性があるので、「もみ洗い」はしないこと



- おけの洗剤を流します。
※洗剤が飛び散らないようにゆっくり捨てる
- おけに水をためてすぎます。
- 十分すぎたら水気を切ります。

☆汚れが気になる方は、塩素系漂白剤を使いましょう。

- ・変色する可能性があるため、色物・柄物は注意
- ・洗うときは、台所用手袋をはめる
- ・水1ℓに対して15mlくらいが目安
- ・漂白剤がしっかり落ちるように水で2回以上すすぐ

〈 乾かし方 〉

- タオルで挟んで水気を取ります。
- 水気がなくなったら、形を整えて洗濯バサミで乾かします。

ポイント!

乾燥機は使わず日陰干しで自然乾燥させましょう



1日1回は洗いましょう



経済産業省などの動画「布マスクをご利用のみなさまへ」より

コロナに負けない! 元気出そてば! 北区!

テイクアウトキャンペーン 実施中

6月30日(火)まで

区内のお店自慢の味を家庭で楽しめるテイクアウトキャンペーンを実施しています。

職場のランチなどにもぜひ活用してください。

北区のおいしいものを食べて元気を出しましょう。

- 【主催】 テイクアウトキャンペーン実行委員会
 【共催】 豊栄料理業組合・豊栄鮮魚仕出し業組合・豊栄軽飲食業組合
 【後援】 新潟市・豊栄商工会

【参加店舗】(五十音順) 杏屋、憩、お食事処 焼肉 中村屋、割烹 大倉屋、割烹・仕出し・フグ 松湯屋、割烹 町北幸、カネセ鮮魚仕出し店、(働)とやま、キッチンいさみ、肴や きむら、仕出弁当 中村屋、旬彩まる田、炭火料理ゆめどり亭、中華飯店 めおと、天海亭、トラットリア ノラ・クチーナ豊栄本店、烏安、長岡屋、中常楼、ヤマサ小池鮮魚、(旬)かとう仕出し店、リトルバード、レストラン ビッグワン、レストラン ル・タン、和食堂みやじま

☎豊栄商工会 布施(☎387-2264)



詳しくはこちら

新庁舎通信

オープンまであと239日

Vol.1

令和3年2月1日

豊栄図書館近くに建設中の北区役所新庁舎のオープン日が令和3年2月1日に決定しました。北区役所だよりでは、今後も新庁舎についての情報をお知らせしていきます。

※工事状況により、オープン日が変わる場合があります



完成予想CG (令和4年度末時点)

☎地域総務課(☎387-1125、FAX387-1020、メールアドレス chii kisomu.n@city.niigata.lg.jp)

特別定額給付金を装った詐欺に注意

もしかして? 不安になったらすぐ電話!

警察相談専用電話#9110 消費者ホットライン局番なしの188

新型コロナウイルス感染症の影響で、催しなどが急きよ中止や延期となる場合があります。

《区3面へ続く》