

災害時に備えましょう ～備蓄食品をおいしく食べる～

電気や水道などのライフラインが止まった時のため、日持ちする食品や水、カセットコンロとボンベなどを少し多めにストックし、「使う」「買い足す」「備える」ローリングストックを実践しましょう。災害時に慌てないためにも、日常生活の一部に備蓄食品を使った食事を取り入れてみませんか。

豆乳クリームスパゲッティ



ここがポイント! スパゲッティを水に浸しておくと、短時間で火が通り、ゆでるための水や熱源、時間を節約できます。
※暑い時期は、保管温度に注意!

【材料(2人分)】 スパゲッティ(乾麺)…200g、干しシイタケ…2枚、A(オリーブ油…小さじ2、水…400ml)、B(タマネギ…100g、ベーコン…2枚、豆乳…200ml、コンソメ…小さじ1)、ブロッコリー(冷凍)…60g、粉チーズ…大さじ1

【作り方】 ①スパゲッティは半分に折る。干しシイタケは手で砕く②厚手のポリ袋かスパゲッティが全部浸る大きさの容器に①とAを入れ、高温にならないよう冷蔵庫などで3時間以上保管する③タマネギは薄切り、ベーコンは短冊切りにする。鍋にBを入れて中火にかけ、タマネギに火が通ったらブロッコリーと②を水ごと加え、軽く混ぜながら加熱する④スパゲッティの色が変わってきたら粉チーズを加え、とろみが出るまで混ぜ、火を止める

1人当たり エネルギー541kcal、たんぱく質21.9g、脂質15.7g、炭水化物83.1g、食塩相当量1.1g、カルシウム82mg、食物繊維7.1g



毎月19日は食育の日

図健康増進課 ☎32-2069

クックパッドでレシピ公開中

クックパッド 津山 検索



ノルディックウォーキング 体験グループ募集!

図健康増進課(津山すこやか・子どもセンター内) ☎32-2069

ノルディックウォーキングは、年齢、性別、身体能力にかかわらず、自分のペースで無理なく始めることができるスポーツです。

体験会を開催しています。10人以上が集まる場所ならどこにでも伺います。詳しくは、お問い合わせください。

対象 10人以上のグループ

申込方法 電話で申し込む

※体験用のポールは貸し出します

※市で保険などには加入しません。各団体で加入するか、各自で健康管理をしてください



ノルディックウォーキングの利点 CHECK!

- ・カロリー消費量はウォーキングの約1.3倍
- ・全身の筋肉の約9割を使う
- ・膝や腰への負担が少ない
- ・ポールの突き方で運動量を調節できる
- ・ダイエットやリハビリの効果が見込める

参加者の声

姿勢良く歩けて
気持ち良かった

みんなと楽しく
運動できた

考えていた以上に
全身の運動になった

Let's 体操 Exercise

つやま 和牛の 魅力

津山市では古くから和牛の繁殖農家が多く、全国のブランド和牛の元になる子牛を出荷してきました。技術のある畜産農家の間で少しずつ「自分たちの手でブランド牛を育てたい」という思いが芽生え、平成28年(2016)4月に初めて出荷しました。つやま和牛の魅力毎月少しずつ紹介していきます。

図農業振興課 ☎32-2079



生まれも育ちも津山

澄んだ空気、盆地特有の寒暖差、清涼な水など、津山地域の気候と風土の中で育ちます。

肉質と肥育コストの加減を見極める

出荷されるのは月齢28カ月以上または肥育期間がおおむね18カ月以上の牛。肉がおいしくなる時期と肥育に必要なコストのちょうどいい加減を見極めて出荷します。

つやま和牛 4つの特徴

肉質等級3等級以上
肉質を厳選することで、やわらかで旨みの深いつやま和牛を味わうことができます。

地元産の安心・安全な飼料

時期を見極め、津山産小麦のふすま(小麦を粉にする時に出る表皮)を与えます。食物繊維や鉄分、カルシウム、マグネシウム、亜鉛などの栄養をたっぷり含んだ餌で育ちます。

抽選で3人に当たる!

つやま和牛プレゼント企画 締め切り6月30日(金)

つやま和牛ステーキ用

(株式会社提供)

※当選者の発表は、賞品の発送をもってかえさせていただきます



応募方法はチャットボットに聞いてね!

- ①市ホームページ右下か、市公式LINEアカウントトーク画面のメニューで「A」に質問する」を選ぶ
- ②表示される項目から「つやま和牛の魅力」を選び、チャットボットの回答内容に沿って応募する



発熱時などの医療機関への受診相談、新型コロナウイルス感染症の検査結果が陽性だった人の体調が急変した時の健康相談 平日午前9時～午後5時=美作保健所 ☎23-0163、☎23-6129、その他の時間=夜間・休日健康相談窓口 ☎086-226-7073

新型コロナウイルス感染症 引き続き注意を

5月8日から、新型コロナウイルス感染症は、季節性インフルエンザや風しん、麻しん(はしか)などと同じ5類に指定されました。感染した時の対応や医療費の負担など、これまでと大きく変わりますが、重症化を防ぎ、周りの人に感染を広げないように、引き続き注意しましょう。



? 感染した時、外出してもいいですか。

個人の判断によります。他の感染症と同じで、重症化を防ぎ、周りの人に感染を広げないように、自宅療養、マスクの着用などを勧めています。

判断の目安

発症日の翌日～5日間

外出を控える

※5日目に症状が続く時は、熱が下がり、のどの痛みなどの症状が軽快して24時間程度経過するまでは、外出を控えて様子を見る

発症日の翌日～10日間

不織布マスクを着用し、高齢者など重症化するリスクが高い人との接触を控える

※10日を過ぎても、咳やくしゃみなどの症状がある時は、咳エチケットを心掛ける

病院の受診

岡山県が指定する医療機関で診療・検査を受けることができます。

あらかじめ医療機関に連絡してから、受診しましょう。体調不良時に備え、抗原検査キットや解熱鎮痛薬などを準備しておきましょう。

医療費の負担

高額な治療薬や入院費の一部などを除き、検査費用や医療費の自己負担が発生します。

ワクチン接種

令和5年度は引き続き、接種費用の自己負担はありません。詳しくは、広報津山5月号に掲載しています。

図健康増進課 ☎32-2069

※4月24日現在の情報です。感染状況により変わる場合があります