

# 南部町食生活改善推進協議会 “旬”のおすすめレシピ♪

## さつまいもといんげんのサラダ



さつまいもは食物繊維がたっぷり。食物繊維は、腸内の掃除をしながら、便秘を解消したり、コレステロールを体外に運び出し、大腸がんや動脈硬化の予防に役立ちます。

塩分を排出するカリウムも多いので、高血圧予防にも効果的です。

### ■材料 (4人分)

- さつまいも 1本(200g) いんげん 5本
- ゆで卵 1個 玉ねぎ 1/4個
- マヨネーズ 大さじ3 塩 少々
- こしょう 少々

### ■作り方 (4人分)

- さつまいもは皮付きのまま1.5cm角のサイコロ状に切って、水にさらす。
- 耐熱の器にさつまいもをぬらしたまま入れ、ラップをして電子レンジで3分間加熱する。
- いんげんは、ゆでて3cm位の長さに切る。
- 玉ねぎは薄切りにしてよく水にさらし、キッチンペーパーで水けを切る。
- 卵はゆでてみじん切りにする。
- ②のさつまいもが冷めたら、いんげん・玉ねぎ・ゆで卵・マヨネーズを加えてよく混ぜる。

### ■1人分あたり エネルギー 155kcal

炭水化物2.6g たんぱく質8.2g 脂質8.2g  
カルシウム35mg 食塩相当量0.3g

10月	
月 / Mon	火 / Tue
9/29 ㊟	30 ㊟
6 ㊟ 学校一斉公開日 町内小中学校 会見二小校区民作品展 会見第二小学校 10/7まで	7 のびのび行事 のびのび 10:00～
13 ㊟ あいみ手間山敬老会 いこい荘	14 ㊟ 町長・議会議員選 挙告示日
20 ㊟	21 すこやか乳児相談 すこやか 9:00～10:00 健康講座 西伯病院 13:30～
27 ㊟	28

## 国民健康保険税 第3期

### 9月の税金は

人口12,133(13)人 世帯数3,967(2)戸  
男 5,702(5)人 女 6,421(8)人

### わたしたちの町

9月1日現在(前月比)

野の森も 渡わた 77 86 101 歳 歳 歳  
口ぐち 脇わき 部な 福 天 天  
多た 正まさ トヨコ  
美み 子こ 雄お 成 萬 萬  
※ 届け出時に広報への掲載を同意された方のみ載せています。

※日程は変更となる場合があります。

水 / Wed	木 / Thu	金 / Fri	土 / Sat	日 / Sun
1 ノーテレビデー 人権・行政・なんでも相談 しあわせ 9:00～12:00 戦没者慰霊祭 いこい荘 14:00～15:30	2 ㊟ 乳児健診 すこやか 9:00～10:00(受付) 指定管理施設応募説明会 役場天萬庁舎 13:30～	3 あいあい行事 すみれ保育園 9:30～11:00	4 つくし保育園運動会 ひまわり保育園運動会	5 天津地区運動会 ふるさと交流センター (雨天12日) 法勝寺地区運動会 西伯小学校グラウンド
8 がん検診 公民館あいみ分館 8:00～10:00(受付) 専門・なんでも相談 しあわせ 9:00～12:00	9 ㊟ 成分献血 役場天萬庁舎 9:00～12:00	10 かきっこクラブ いこい荘9:30～ 人権・行政相談 交流会館 13:30～16:00	11 みんなで考える! 南部町教育の集い プラザ西伯 13:00～	12 おおくに大運動会 おおくに田園スクエア 上長田ふれあい大運動会 緑水園横駐車場 東長田ふれあい大運動会 東長田山村広場
15 ノーテレビデー なんでも相談 しあわせ 9:00～12:00	16 ㊟	17 にじいろポケット 遠足10:00～	18	19 町長・町議会議員 選挙投票日 緑水湖健康マラソン大会 緑水湖畔 8:30～13:30
22 特設行政相談日 しあわせ9:00～12:00 いこい荘13:30～16:00 なんでも相談 しあわせ9:00～12:00	23 ㊟ 鳥取県戦没者慰霊祭 鳥取市民会館 11:00～12:00	24 秋の山菜会 レークサイドアリーナ 11:30～ かきっこクラブ いこい荘9:30～	25	26 解放文化祭 宮前隣保館・宮前児童館  あいみ手間山史跡 めぐり
29 なんでも相談 しあわせ 9:00～12:00 あいあい行事 すみれ保育園 9:30～11:00	30 ㊟ 1歳6ヶ月児健診 すこやか 9:00～10:00(受付)	31 ㊟	11/1	2

㊟…町立図書館休館日、㊟…総合福祉センターしあわせ休館日

吉い 渡わた 遠え 岩い 金か 篠さ 潮う 野の  
持も 部な 藤ふ 田た 嶋し 本と 口ぐち 氏  
あ 泰や 行ゆ 経ね 彰あ 早き 英ひ 澄み 名  
つ 子こ 慎か 雄お 徳の 義む 苗え 子こ 江え  
78 71 96 92 78 84 75 92 年  
歳 歳 歳 歳 歳 歳 歳 歳 齡  
鴨 円 上 諸 清 下 天 福 住  
部 山 谷 木 川 谷 萬 成 所  
植え 宮み 頼り 笹さ 石い 三み 藏ら 作き  
田た 本と 田た 谷谷 谷谷 上か 光ろ 野の 氏  
涼り 葉は 志し 尊たか 紗さ 万か 名  
太た 月づき 昂すばる 薫かおる 琉りゅう 寛ひろ 世よ 葉は  
隆美悠香 寛洋麻 倫真美昭雅 保  
環 弥子嗣織 子一衣 子顯子雄美 護者  
福 鴨 法勝 東 浅 法勝 法勝 猪 住  
成 部 寺 上 井 寺 寺 小路 所

## 人の動き

お誕生おめでとう  
8月届出分(敬称略)