



家政推廣教育～端午過節很粽要



▲鳳山醫院廖嘉音營養師教導大家如何健康吃粽子。

又香又Q的粽子，是端午節最重要的應景食物，也深受國人的喜愛，但由於傳統粽子屬於高油、高醣、高鹽、高膽固醇和低纖維的食物，多吃容易造成腸胃負擔，而且熱量也很驚人，本會推廣部特邀鳳山醫院廖嘉音營養師，於今(108)年5月15日下午1時30分假本會3樓會議室講授「端午過節很粽要」課程，教導家政班員在大快朵頤之際如何兼顧美味與健康。

營養師呼籲大家要以少油、少鹽、少糖、多纖維的健康粽代替傳統粽子，例如以雞肉、豬後腿肉、鮪魚、旗魚等瘦肉，或豆干、豆包代替五花肉；以植物油取代豬油，降低熱量與血脂；以紅棗、栗子、蓮子、山藥、芋頭、地瓜、南瓜、干貝等食材取代蛋黃，以減少負擔；使用水分較少的蔬菜如香菇、杏鮑菇、筍塊、牛蒡、海帶、蘆筍等食材增加纖維質，此外糯米中亦可加入五穀米、紫米、紅藜麥、小米等富含纖維及微量營養素的食材等。

營養師也提醒大家端午節的飲食原則：

1. 適量淺嚐：一天只吃一顆粽子，糯米難消化，吃太多容易胃漲消化不良、便秘，且吃粽子應該細嚼慢嚥才能幫助消化。
2. 搭配高纖食物：粽子可搭配蔬菜補充纖維質幫助消化，如金針、冬瓜、竹筍、蘿蔔、絲瓜湯等。
3. 減少油脂攝取：選用低脂瘦肉或雞肉包粽子。
4. 正餐吃粽子：不要將粽子當點心吃，容易攝取過多熱量。
5. 少用沾醬：勿添加過量

文/圖 田秀冬

沾醬，醬料也是有熱量而且含鈉量高，可用少量醬油搭配天然香辛料(蔥、薑、蒜、香菜)來代替一般市售沾醬。

最後，營養師提醒大家注意，選購食材、粽葉時，應注意食品標示、保存期限，並選擇口碑、信譽良好的店家，以減少防腐劑的影響；另外食材顏色勿過於鮮豔，或顏色偏於自然原色，且聞起來不應該有硫磺等化學劑味道以避免漂白劑的危害；此外，粽子一定要注意保存溫度，吃不完的粽子冰在冰箱，吃之前再加熱，冷藏庫不要超過三天，冷凍庫不要超過一個星期。遵守以上注意事項，才能兼顧美味與健康，過個沒有負擔的端午節。

推廣部接著安排於5月28日下午1時假本會地下一樓餐廳，舉辦包健康粽活動，讓本會家政班成員不僅藉此聯誼，也能闔家過個健康的端午節。



▲美味又營養的健康粽，是端午節的好選擇。

戶政宣導

◎戶政事務所規費已新增Email寄送收據功能

為落實節能減碳政策及推動無紙化，內政部已於鄉鎮市區戶役政資訊系統規費作業版本更新項目，新增Email寄送規費收據之功能，歡迎民眾於申辦各類戶籍資料、證明書及書證收取規費時，主動告知承辦人員，運用Email方式收取規費收據。

◎為他們找到回家的路-陪同易走失家人更換身分證相片

為防範易走失者日後發生失蹤情事，因容貌與國民身分證上相片有所差異致協尋困難，請家屬陪同易走失之家人，依戶籍法第60條第2項但書規定，更換相片換領國民身分證，以正確相片資料，俾利警察單位可以即時提供協尋失蹤人口的服務。

◎國民身分證可上網完成掛失、撤銷掛失及掛失查詢作業

為提升便民服務，內政部戶政司全球資訊網「國民身分證掛失暨撤銷掛失申請作業(免自然人憑證)」(網址：<https://www.ris.gov.tw/app/portal/3013>)可提供民眾自行上網填報，經驗證後即完成掛失、撤銷掛失，掛失紀錄亦可於網站查詢。

◎提醒您!農民(含非農會會員農保被保險人)辦理戶籍遷移時，應注意是否影響申領老農津貼或請領農保保險給付之權益。

◎壽險清查更便利，戶政臨櫃e站通

戶政事務所辦理死亡登記時，可同時申請將亡故者死亡登記訊息通報至壽險公會，壽險公會將交由各保險公司協助清查承保情形，再由各保險公司主動通知保險受益人辦理相關理賠給付。

◎戶政通報新措施，勞保給付、健保退保麻e通

一、自107年7月16日起，辦理出生登記可同時通報勞保局申請「生育給付」，或辦理死亡登記可同時通報勞保局申請「家屬死亡給付」，請多加利用。

二、自107年8月13日起，辦理死亡登記，亦可同時通報健保署「亡故者健保退保」。

高雄市鳳山區第一、第二、茂林區戶政事務所關心您

電話：07-7429784(鳳一)；07-7511841(鳳二)；07-6801231(茂林)

注意!重要害蟲 秋行軍蟲

緊急防治用藥

緊急防治用藥包括賜諾特、諾伐隆、氣大滅、剋安勃、護賽寧、依芬寧、硫敵克、蘇力菌等共11種產品。看到疑似蟲體，請立即通報防檢局



卵塊

卵塊聚集，約一元硬幣大小，卵上可能覆有黃白色毛叢。

幼蟲

體長0.2-3.2公分，每段體節上有四個黑點，呈梯形分布。



防檢局 LINE@



防檢小尖兵 Facebook

通報專線：0800-039-131

行政院農業委員會 動物防疫檢疫局 廣告

防非洲豬瘟 到底什麼能帶入境?

可以攜帶

含豬油、含豬骨熬煮高湯之食品(糕點、火鍋湯底等)、含乾燥肉粉包之調理食品

建議不要攜帶

需符合以下四點才是安全的罐頭

- 包裝之容器(如金屬、滅菌袋「Retort Pouch」、塑膠或積層複合等容器)應完全密封。
- 該商品經高溫處理及可常溫下保存。
- 不可含有防腐劑。
- 應含有適當量湯汁。



泡麵

含肉之樣態多不易判斷是否安全

不能攜帶

肉鬆
肉品與含肉食品
包含 香腸 臘肉 火腿 培根 肉鬆 肉丸 肉包 蛋捲等

主動申報檢疫以免受罰

違規攜帶疫區肉品 最高可罰100萬元

如果不小心帶進來但未入境 若已經入境

請丟到農畜產品棄置箱 請攜帶到防檢局各分局交由專人銷毀

行政院農業委員會 動物防疫檢疫局 廣告