

## あなたの健康

応援します。

### 生活習慣改善で 血液サラサラに！

市健康増進課では、市民の健康的な生活習慣を確立していくため、さまざまな教室を開催しています。今回は、その一つ、「温水プール大作戦！血液サラサラ教室」の結果をご紹介します。

平成16年夏、20名（平均年齢52歳）が教室に参加し、約3ヶ月の間、週2回（1回30分以上）の水中運動を継続しました。期間中は、保健師と栄養士

区分	標準値	教室参加前	教室参加後	変化
総コレステロール値	150～219mg/dl	230	216	14
中性脂肪	149mg/dl以下	112	99	13
体重	身長(m)×身長(m)×22	55.4	53.3	2.1
体脂肪率	20～30%	29.9	27.8	2.1

指導のもと、食生活改善等にも取り組みました。その結果、肩こりや高血圧の改善など体調がよくなった人が66.7%。また、表のように総コレステロール値や中性脂肪値、体重、体脂肪率などにより結果が得られました。

この結果からもわかるように、運動習慣や食生活改善で、あなたの健康度はますますアップするはずです！運動に関しては、今回は、特に浮力、水圧等によって運動効果も大きいと言われる水中運動を実施した結果ですが、もちろんウォーキング等でも効果は期待できます。今一度、生活習慣を振り返って何か身体にいいことを始めてみませんか？  
(市保健師 田中満喜)



## からだ元気

ヘルシーメニュー

### 旬の食材「ひじき」を使って ひじきの梅あえ

年間でもっとも寒い時期に新芽が出て収穫された「ひじき」は、水の戻りもよく、調理後もふっくらやわらかです。煮物、炒め物、かき揚げ、たきこみごはん幅広く利用できます。また、カルシウムをはじめ、ミネラルも豊富に含まれます。

今回は、光市の特産「牛島のひじき」と「冠梅園の梅干し」を使ったあえものをご紹介します。梅肉の酸味でサッパリと、少し時間をおくと味がよくしみ込み、一層おいしくいただけます。

材料：4人分（調理時間約20分）

ひじき（乾）...20g、だし...カップ1

しょうゆ...大さじ1、みりん...大さじ1

れんこん...100g、りんご...1/4コ

酢・塩...各適宜

【あえ衣】梅干し...2コ、みりん...小さじ1

しょうゆ...小さじ1+1/3

作り方

ひじきは1～2回さっと洗ったあと、たっぷりの水で約10分戻し、水気をきる。

鍋に、だし・しょうゆ・みりんを入れ、ひじき



を加えて6～8分煮て、冷ましたあと、水気をしっかりきる。

れんこんは薄くいちょう切りにし、熱湯に酢を加えてゆで、ザルにあげて冷ます。りんごは芯をとり皮つきのままいちょう切りにし、塩水につけて水きりする。

種を除き刻んだ梅干し・しょうゆ・みりんを加えて混ぜ、あえ衣をつくる。

あえ衣の中に、を加えてあえる。

1人分栄養価

エネルギー46kcal、たんぱく質1.4g、脂質0.1g、カルシウム80mg、食塩相当量1.9g

(光井地区食生活改善推進員)

# す やか が 通信

3月

問合せ あいばく光健康増進課  
0833(74)3007

### 健康相談

日時・場所 1日 周防公民館 / 14日 室積公民館 / 24日 三島公民館 / 25日 浅江公民館  
いずれも9時30分～11時

内容 健康に関する相談、血圧測定、尿検査など

健康増進課では、月曜日から金曜日（祝日を除く）の9時から16時30分まで、随時相談に応じます。（電話も可）  
また、禁煙相談や脳いきいき相談（もの忘れ、痴ほう予防等の相談等）も随時予約制で行っています。

### 育児相談

日時・場所 1日 9時30分～11時 周防公民館 / 3日 13時30分～15時 あいばく光 / 15日 9時30分～11時 大和保健センター / 16日 9時

### 1歳児教室

日時・場所 9日 13時～15時・あいばく光

対象 1歳～1歳1か月児とその保護者

内容 子どもの事故防止、歯科のお話、育児相談等  
持参物 母子健康手帳、ご案内紙

### 歯の健康相談

日時・場所 1日 9時30分～11時 周防公民館 / 3日 13時30分～15時 あいばく光 / 16日 9時30分～

### 1歳6か月児健診

日時・場所 18日 13時～14時・あいばく光  
内容 小児科診察、歯科健診、身体計測、保健相談、栄養相談等  
持参物 母子健康手帳、健康診査票

### 11時・浅江公民館

11時・島田公民館 / 25日 9時30分～11時・浅江公民館  
内容 口腔内チェック、歯みがき指導、相談  
持参物 歯ブラシ、母子健康手帳、大人は健康手帳  
あいばく光では、無料で成人歯科健診も実施します。対象者は、母親・妊婦と40歳以上の人です。（13時30分～14時30分受付）

## 休日診療所をご利用ください

診療科目 / 内科系・外科系  
診療時間 / 午前9時～午後5時  
電話番号 / 0833(74)1399  
3月の診療日 / 6日、13日、20日、21日、27日  
外科系で6日・21日は耳鼻科、13日・20日は眼科、27日は皮膚科の医師が診療します。

受診の際は、必ず健康保険証をお持ちください。



場所：総合福祉センターあいばく光  
車出入口から入ってすぐ左

### 母親教室

日時・内容 2日・妊娠中の栄養、調理実習 / 8日・出産の準備 / 12日・家族学級、沐浴実習 / 15日・おっぱい育児の話  
いずれも9時30分～11時30分（3月2日は13時まで）  
場所 あいばく光  
持参物 母子健康手帳、ご案内紙、2日はエプロンと調理実習代200円、12日はエプロン  
1週間前までに電話でお申し込みください。

