

からだ元気

フルシーメニュー

旬の食材「なす（茄子）」を使って

ご家庭での夏料理に出番の多い野菜のひとつが“なす”ではないでしょうか。なすの青紫色の色素（アントシアニン）は、疲れ目によいだけでなく、酸化を抑制する作用があることから、生活習慣病予防への効果が期待されています。ブルーベリーや赤じそ、黒豆などにも同じ仲間の色素が含まれています。



揚げなすの薬味酢かけ

疲れが残りがちなこの季節、スタミナたっぷり、にんにくとお酢の香りが食欲をそそる一品です。

材料：4人分 調理時間約10分

なす・・・2～3本（400g）

にんにく・・・2片、しょうが・・・1片

白葱・・・5cm、パプリカ（赤・黄）・・・各1/2コ

A 黒酢（または酢）・・・大さじ2

しょうゆ・・・大さじ2、砂糖・・・小さじ2

ごま油・・・小さじ2、豆板醤・・・小さじ1

トマト・・・1コ、白葱・・・10cm、揚げ油・・・適量

作り方

Aのにんにく、しょうが、白葱、パプリカをそれぞれみじん切りにする。Aをよく混ぜて薬味酢を作る。

なすは、しま目に皮をむき、10cm位の長さの縦切りにする。水に放ち、水きりし、170～180に熱した油で素揚げする。

揚げたてのなすに薬味酢をかける。輪切りにしたトマトを添え、せん切りにした白葱のをせる。

1人分栄養価

エネルギー121kcal、たんぱく質2.5g、脂質6.8g
カルシウム22mg、食塩相当量1.3g

（上島田地区食生活改善推進員）

あなたの健康

応援します。

食中毒を予防しよう！

高温多湿の日本の夏は、食中毒菌の絶好の繁殖シーズン。この季節は、特に衛生に気をつけなくてはなりません。食中毒は、食品や手指に食中毒を起こす菌やウイルスがないか、いても食中毒を起こす量まで増えていなければ発生しません。食中毒を予防するために、特に次の3つの基本的な衛生習慣を守りましょう。



- 食中毒の原因菌・ウイルスをつけない
 - ・洗う：食品や手、調理器具はしっかり洗う
 - ・包む：食品は包んで保存する
- 食中毒の原因菌・ウイルスを増やさない
 - ・温度：室内に放置せず、冷蔵庫に保存する
 - ・早く食べる：作った料理は早めに食べる
- 食中毒の原因菌・ウイルスを消滅させる
 - ・加熱：食品内部まで十分に加熱する
 - ・調理器具：定期的に消毒する

食中毒が疑われたら...

食中毒の主な症状は、頭痛、発熱、吐き気、嘔吐、下痢、腹痛、血便などです。「もしかして食中毒かもしれない」と思ったら、すみやかに医療機関で受診しましょう。医師にかかるまでは、自己判断で薬などを使用しないようにしましょう。また、原因となった食品、食べた時間、便の様子を把握しておくといでしょう。



食中毒から身を守り、楽しく元気に暑い夏を乗り越えましょう！！

（市保健師 岡村久美）

健康相談

日時・場所 2日・周防公民館 / 22日・室積公民館 / 25日・三島公民館 / 26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

あいぱーく光（健康増進課）・大和支所（住民福祉課）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（電話も可）に応じます。

また、健康増進課では、禁煙相談や脳いきいき相談（もの忘れ、認知症予防などの相談）も予約制で行っています。



離乳食教室

日時・場所 10日 13時～15時（受付13時30分まで）・あいぱーく光

対象 3～4か月児とその保護者

内容 離乳食の話、育児相談、身体計測など

持参物 母子健康手帳、ご案内用紙

3歳児健診

日時・場所 19日13時～14時・あいぱーく光

内容 身体計測、歯科健診、小児科診察、栄養相談、歯科相談、保健相談など

持参物 母子健康手帳、健康診査票（事前に配布）、尿少量

すやすやか通信

問合せ あいぱーく光健康増進課 0833(74)3007

8月

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
 8月の診療日 / 7日、14日、15日、21日、28日
 外科系で14日は眼科、21日は皮膚科の医師が診察します。

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ぱーく光 車出入口から入ってすぐ左

1歳児相談

日時・場所 4日13時30分～15時・あいぱーく光 / 9日9時30分～11時・大和保健センター / 22日9時30分～11時・室積公民館 / 25日9時30分～11時・三島公民館

内容 育児相談：身体測定、個別保健相談など

1歳児お誕生相談：身体測定、事故防止、予防接種の個別相談、歯科相談

歯の健康相談：口腔内チェック、歯磨き指導、相談

あいぱーく光では、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）

持参物 育児相談：母子健康手帳
1歳児お誕生相談：母子健康手帳、ご案内用紙、歯ブラシ
歯の健康相談：歯ブラシ、母子健康手帳（大人は健康手帳）

