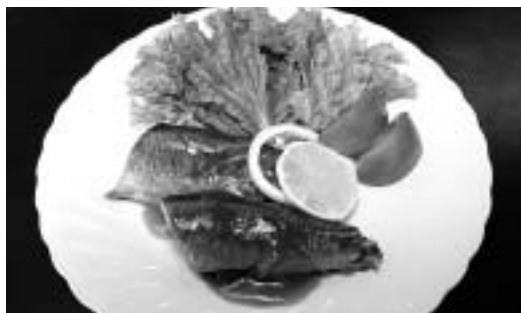


旬の食材「秋刀魚(さんま)」を使って
そろそろ収穫の秋。魚も、脂がのっておいしくなる季節です。さんまには、IPA(EPA)やDHAと呼ばれる脂の一種、多価不飽和脂肪酸が多く含まれ、血栓予防(血液サラサラ)に役立ちます。



さんまのオランダ煮

材料：3人分

調理時間約15分(下味をつける時間を除く)

生さんま...2匹

A 酒...小さじ1+1/2、しょうゆ...小さじ1/2
しょうが汁...小さじ1/2

小麦粉...適宜、サラダ油...大さじ1

B だし(または水)...1/4カップ
酒...1/4カップ、砂糖...大さじ1+1/2
しょうゆ...大さじ1+1/2、酢...小さじ1

レモン、サラダ菜、トマトなど

作り方

さんまは頭とワタを取り除き、手早く水洗いし水気を拭く。三つに切り、Aに15分漬けておく。

さんまの汁気をふき、小麦粉を薄くまぶす。フライパンを熱して油をなじませ、さんまを並べ入れ、強火で表面に焼き色をつけて取り出す。

きれいにしたフライパンに、Bを入れて煮立て、さんまを再び入れ、フツフツしたら、水でぬらした落としぶたをのせ、中火で5分位煮る。

器に盛り、レモンの薄切り、サラダ菜、トマトなどを添える。

*作り方 小麦粉にカレー粉を混ぜ、材料Bのしょうゆを減らすと、塩分控えめで、違った味を楽しめます。

1人分栄養価

エネルギー289k、たんぱく質12.8、脂質20.5
カルシウム24mg、鉄1.0mg、食塩相当量1.4

(三井地区食生活改善推進員)

熱中症に気をつけましょう!

まだまだ暑い日が続きますが、運動会などの催しで外に出る機会も増えてくる時期です。

「熱中症予防の原則8ヶ条(日本体育協会)」を参考に、外出する時は、熱中症にかからないようにしっかり予防しましょう。

熱中症予防8ヶ条

～無知と無理でおこる熱中症～

知って防ごう熱中症
読んで字のごとく、「熱にあたる」という意味。体の中と外の暑さによって引き起こされるさまざまな体の不調の事です。

暑いとき、無理な運動は事故のもと
環境に応じた運動、休息、水分補給の計画を。
急な暑さは要注意
急激な気温の変化があった時に多く発症しています。

失った水と塩分を取り戻そう
スポーツ時など、汗をかくときは積極的に水分(0.2%程度の食塩水が適当)を取ってください。

体重で知ろう健康と汗の量
普段の体重を知っておきましょう。急に体重が減った時(3%減)は要注意です。

薄着ルックでさわやかに
通気性の良い服で、暑い日は帽子もかぶりましょう。

体調不良は事故のもと
睡眠不足や疲労時、体調が悪いと体温調節機能が低下し、熱中症につながります。また、集中力も途切れがちになるので気をつけてください。

慌てるな、されど急ごう救急処置
休息、冷却、水分補給が基本です。状態が悪い場合は直ちに救急車を。

また、気温がそれほど高くなくても、湿度が高い場合は、熱中症にかかりやすくなります。少しでも体調に変化を感じた時は、早めに涼しい所で休憩をとりましょう。

(市保健師 影士井圭子)



健康相談
日時・場所 6日・周防公民館 / 22日・三島公民館 / 26日・室積公民館 / 30日・浅江公民館
内容 健康に関する相談、血圧測定、尿検査など
あいばく光(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。

育児相談
1歳児お誕生相談
歯の健康相談
日時・場所 1日13時30分 / 15日 / 16日13時 / 14時 / あいばく光 / 6日9時30分 / 11日・周防公民館 / 21日9時30分 / 11日・島田公民館 / 30日9時30分 / 11時・浅江公民館

1歳6か月児健診
日時・場所 16日13時 / 14時 / あいばく光
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)



問合せ あいばく光健康増進課
0833(74)3007

9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
9月の診療日 / 4日、11日、18日、19日、23日、25日
外科系で4日 は耳鼻科、11日、19日、は眼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。

休日診療所
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

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歳以上の入です。(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)

母親教室
日時・内容 2日・おっぱい育児の話 / 7日・妊娠中の栄養、調理実習 / 14日・出産の準備、妊婦体操 / 23日・家族学級、沐浴実習 / 26日・歯科の話、妊婦交流会
いづれも9時30分～11時(7日は13時まで)
場所 あいばく光
持参物 母子健康手帳、ご案内用紙、7日はエプロンと調理実習代200円、23日はエプロン、26日は使用中の歯ブラシ
14日は体操のできる服装でお越しください。
1週間前までに電話でお申し込みください。