

からだ元気

フルシーメニュー

旬の食材「ささげ豆」を使って

秋に収穫されるささげの新豆は、柔らかくおいしいのが特徴です。成分としては、ビタミンやカリウム、カルシウム、鉄、亜鉛、食物繊維などが含まれ、風味や食味を楽しむだけでなく、栄養バランスもアップさせる食材です。また、新豆は、脂質の摂り過ぎを抑えます。さらに、下痢、吐気を鎮め、腎臓や胃腸の機能を高める効果があり、夏の疲れを取り除くため、この時期におすすめの食材です。



ささげ豆の昆布ごはん

材料：4人分 調理時間約30分
ささげ豆...1/2カップ、昆布...5g、
人参...30g、米...3カップ、塩...小さじ1/3
A[しょうゆ...大さじ2、みりん...大さじ1
酒...大さじ1
作り方
ささげ豆を下煮する。ひとり用の土鍋に、ささげ豆1/2カップと水1+1/2カップを入れ、中火で3分くらいふたをして煮る。豆をザルにとりアク抜きする。再び、同量の水と豆を土鍋に入れて中火で15分煮、ザルにとっておく。
人参は3cmのせん切りにする。昆布は細かく切り、Aにからめておく。
米はといて炊飯器に入れ、下煮した豆と、塩小さじ1/3を入れて、普通の水加減で炊く。
たきあがったら、全体をよく混ぜてください。
1人分栄養価
エネルギー509、たんぱく質12、脂質2
カルシウム35、食塩相当量2
(地域活動栄養士 通山菜穂子)

あなたの健康

応援します。

9月24日～30日は「結核予防週間」です！

結核は、今なお、年間約3万人の新規患者が発生し、約2500人が亡くなるなど、わが国最大の感染症で、罹患率・死亡率は先進諸国の中で最も高い状況にあります。

結核制圧のためには、国民一人ひとりが正しい知識を持ち、その予防に努めることが大切です。乳児期の予防接種を受けましょう

抵抗力のない赤ちゃんは、感染すると重症の結核を発病しやすく、生命に関わることもあります。これを予防するのが結核の免疫をつけるBCGです。生後～6か月未満が接種期間となっていますので、忘れないように必ず接種しましょう。

定期健診を受けましょう
症状がなくても、年に1度は胸部レントゲン健診を受けましょう。光市では、9月27日から10月28日の期間、市内各地区をレントゲン車が巡回します。肺がん検診と同時に実施するため40歳以上が対象となります。皆さん、ぜひ受診しましょう。詳しくは「広報ひかり9月10日号」をご覧ください。

気になる症状がある場合にはすぐに医療機関へ
結核の初期症状は、風邪や気管支炎に似ています。咳・痰・微熱・だるいなどの症状が2週間以上続く場合は、早めに受診しましょう。

もし、あなたが気付かずに結核を発病し、結核菌を出していたら、大切な家族はもちろん、学校・職場などあなたの活動するすべての場に、感染の危険をつくることとなります。

しかし早期に発見し、正しい治療を受ければ、他人にうつすことはありません。だからこそ、正しい対応をしましょう。



(市保健師 柏村美歩)



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。

健康相談

日時・場所 4日・周防公民館 / 17日・室積公民館 / 27日・三島公民館 / 28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

あいばく光(健康増進課)と大和支所(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。

すやすやか通信

問合せ あいばく光 健康増進課

0833(74)3007

10月

離乳食教室

日時・場所 19日 13時～15時
(受付13時30分まで)・あいばく光

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 21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)、尿少量

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
10月の診療日 / 2日、9日、10日、16日、23日、30日
外科系で9日、16日は皮膚科、30日は耳鼻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

1歳児お誕生相談

日時・場所 6日 13時30分～15時
あいばく光 / 11日 9時30分～11時
大和保健センター / 17日 9時30分～11時
室積公民館 / 27日 9時30分～11時
三島公民館

内容
育児相談：身体計測、個別保健相談など

1歳児お誕生相談：身体計測、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)