

旬の食材「さつまいも」を使って

さつまいものおいしい季節になりました。エネルギー源となる炭水化物をはじめ、特に育ち盛りの子どもや妊産婦・授乳婦に欠かせない葉酸、血圧の上昇を抑えてくれるカリウムのほか、不溶性食物繊維やビタミンC（熱に弱いビタミンCもさつまいものデンプンに包まれているため、熱による損失が少ない）も豊富に含まれます。



きざみ昆布と さつまいもの煮付け

食物繊維は種類が多く、それぞれ働きが違いますので、単一の食品からまとめてとるよりも、穀類・いも・豆・野菜・海藻・きのこ類など、多種類の食材を組み合わせることで、より大きな効果が期待できます。食材それぞれの持ち味を生かした一品です。

材料：4人分（調理時間約20分）
きざみ昆布...18、さつまいも...中1本(200g)
にんじん...25、油揚げ...1/2枚(10)
さやいんげん...8本、油...大さじ1
だし汁...1/3カップ、砂糖...大さじ1/2
しょうゆ...大さじ1+1/2、みりん...大さじ1/2
ごま...大さじ1

作り方
きざみ昆布は水で戻す。さつまいもは乱切り、にんじん・油抜きした油揚げはせん切りにする。フライパンに油を熱し、を順に炒める。ひと煮たちしたら、薄切りにしたいんげん・調味料を加え、煮る。

器に盛り、ひねりごまをかける。
1人分栄養価
エネルギー143k、たんぱく質2.5、脂質5.6
カルシウム106mg、鉄1.3、食物繊維3.5、食塩相当量1.5（島田地区食生活改善推進員）

最近の昼寝事情！？

皆さんは、「プチ昼寝」という言葉をご存知ですか？まだ、ご存知ない人も多いと思いますが、都会では、昼寝がちょっとしたブームになっています。

ある高校では、昼食後に昼寝タイムを設けており、その結果、成績がアップしたというニュースもありました。

日本では、大人の昼寝と聞くと、マイナスイメージがつきものですが、スペインでは昼寝をシエスタといい、国民にとってシエスタが生活の一部となっていることは非常に有名です。

昼食後、15分～20分のプチ昼寝で、仕事の効率アップ

私たち人間の眠気は、午後2時ごろにピークがやってきますが、昼食後は、胃などの消化器官に血液が集まることで、さらに眠気をもよおすようです。強い眠気が現れる午後2時ごろに、15分～20分程度の軽い睡眠をとることで仕事の効率がアップすることが、文部科学省の研究調査でも明らかになっています。昼寝の直前にコーヒーを飲み、目覚めたら明るい照明を浴びると最も目覚めが良いとされています。

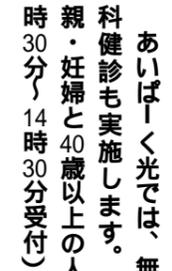
しかし、20分以上の長い睡眠は、逆に体がだるくなり能率が低下しますので、要注意です。あくまでも、15分程度の短い睡眠＝プチ昼寝を心がけましょう。これなら、夜間の睡眠障害の心配もないそうですよ。



(市保健師 藤井由美子)



健康相談
日時・場所 6日・周防公民館 / 15日・浅江公民館 / 19日・室積公民館 / 22日・三島公民館 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)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。



健康相談
日時・場所 1日13時30分～15時・あいぱーく光 / 13日9時30分～11時・大和保健センター / 19日9時30分～11時・室積公民館 / 22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)

すやすやが通信

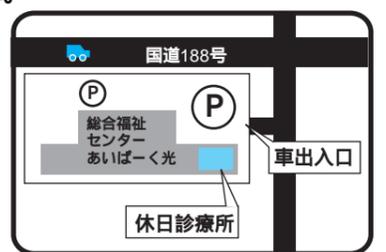
問合せ あいぱーく光 健康増進課 0833(74)3007

12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
12月の診療日 / 4日、11日、18日、23日、25日、31日
外科系で4日は眼科、18日、23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ぱーく光 車出入口から入ってすぐ左

3歳児健診
日時・場所 16日 13時～14時
あいぱーく光
内容 身体計測、歯科健診、小児科診療、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

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)



離乳食教室
日時・場所 21日 13時～15時(受付13時30分まで)
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

