

からだ元気

フルシメニュー

旬の食材「白菜(はくさい)」を使って春や初夏にも出荷されるようになりましたが、やはり冬(12~1月)が旬の白菜。霜にあたると繊維がやわらかくなり、風味も増し、おいしくなります。葉の巻きがしっかりして重みがあり、外葉が緑色で、切り口の断面が白くみずみずしいものを選びましょう。免疫力を高め、かぜ予防や疲労回復の作用があるビタミンC、血圧を下げ、高血圧予防に効果を発揮するカリウムなど、さまざまなビタミン・ミネラルを含みます。



春雨入り白菜スープ

栄養と旨味を逃がさず食べるにはスープがおすすめ。火力が強すぎると白菜の水分が逃げ、筋っぽくなるので、弱火でコトコト煮ましょう。やわらかく仕上がります。

材料：4人分 (調理時間約10分)
白菜...100グラム、かぶ...100グラム
ベーコン(薄)...2枚、春雨(乾燥)...20グラム
スープ(鶏がらだし)...600(3カップ)
食塩...小さじ1/4、しょうゆ...小さじ1(6グラム)
粗挽き黒こしょう...少々、粉パセリ...適宜
作り方

白菜の葉元、かぶは短冊切り、白菜の葉先はざく切りにする。ベーコンは0.5~1cm幅に切る。鍋にスープを入れて火にかけ、食塩・しょうゆ・黒こしょうで味付けし、ベーコンを加える。煮立ったら、白菜の葉元とかぶ・春雨を加えて5分ほど煮る。

葉元がやわらかくなったら葉先を加えてさっと火を通し、器に取り分け、粉パセリを散らす。

1人分栄養価
エネルギー70、たんぱく質3.2、脂質3.5
カルシウム25、鉄1.0、食物繊維0.8、食塩相当量1.1
(市栄養士 田村咲子)

あなたの健康

応援します。

お酒と上手に付き合おう!

一年中でもっとも忙しいのが年末・年始です。この時期、どこの家庭でも、生活のリズムが普段とガラリと変わります。年末の忙しさからくるストレスや、忘年会などで疲れた身体に追いつけかけないように、おとそにおせち料理、新年会と、食べすぎ飲みすぎの機会が増えてしまいます。新年早々に体調を崩すことがないように、お酒に飲まれず、健康的に楽しく飲むことが大切です。

健康に良いといわれる酒量は日本酒では1合、ビールなら中瓶1本、ウイスキーならダブルで1杯、焼酎ならぐい飲み2杯弱です。二日酔いになるかどうかは、肝臓のアルコール代謝時間に関係します。一般に肝臓が日本酒1合を分解するには約3時間かかります。しかし、この量はあくまでも目安であって、女性やお年寄りの場合はこの半分くらいが適量です。意外に弱いあなたの肝臓を忘れないでください。

お酒の上手な飲み方

食べながら飲む 良質たんぱく質、ビタミンの多い料理を食べながら
空きっ腹に飲まない 空腹時にお酒が入るとアルコールの吸収が早くなり、悪酔いの原因に
おつまみは、油っぽい物や甘い物を避ける
適量を飲む 肝臓が余裕をもって処理できるアルコールの量は、ビール中瓶1本、日本酒1合、焼酎お湯割り1杯半のいずれか一つが目安
ゆっくり飲む 一気のみは厳禁
濃いお酒は控えめに ウイスキーなどは水割りでチャンポンしない 味が変わるとペースを崩し、つい飲み過ぎに。また二日酔いにもなりやすいおしゃべりしながら友人や仲間たちと楽しく

飲み過ぎで胃の粘膜が傷ついてしまうと、元に戻るのに3日かかると言われています。お酒は適量を守り、暴飲・暴食に注意しましょう。また、週に2日は休肝日をつくり、疲れた肝臓を休ませてあげましょう。

(市保健師 堺加代子)



健康相談
日時・場所 10日・周防公民館 / 16日・室積公民館 / 26日・三島公民館 / 27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 5日13時30分~15時 / あいばーく光 / 10日9時30分~11時 / 周防公民館 / 18日9時30分~11時 / 島田公民館 / 27日9時30分~11時 / 浅江公民館
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



健康相談
1歳児お誕生相談
歯の健康相談

問合せ あいばーく光 健康増進課
0833(74)3007

す やか 通信

1月



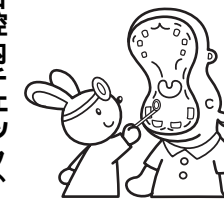
休日診療所をご利用ください

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
1月の診療日 / 1日~3日、8日、9日、15日、22日、29日
外科系で1日、3日、29日は耳鼻科、8日、22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。



場所: 総合福祉センターあいばーく光
車出入口から入ってすぐ左

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)



1歳6か月児健診
日時・場所 20日 13時~14時
あいばーく光
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)

