



保健センターからの おしらせです!

問 中央保健センター (室生福祉保健交流センター内)
☎92・5220/IP☎88・9175

予防接種

対象地域	内容	実施日	対象者	場所	開始時間
全地域	予防接種説明会	5日(火)	平成29年7月生まれの児の保護者	中央保健センター	午前10時

乳幼児健康診

対象地域	内容	実施日	対象者	場所	開始時間
大宇陀 菟田野	2歳児 歯科健康診査	20日(水)	平成27年5月～8月 生まれの児	大宇陀保健 センター	午後1時～ 1時50分
	1歳6か月児 健康診査	28日(木)	平成27年12月～平成 28年3月生まれの児		
榛原・室生	10～11か月児 健康診査	19日(火)	平成28年10月～ 11月生まれの児	中央保健 センター	

厚生労働省では
9月を食生活改善
普及運動月間と
しています!

「塩分」を控えて 身体にいい食事をしていますか?

～「食事をおいしく、バランスよく」をテーマにいろいろな取り組みが全国的に展開されています～

健康で楽しく生活していくには、食事、休養、運動が基本であり、その中でも食事は生きていく上で必要な要素で欠かせないものです。近年、食事内容も変わってきており、塩分の摂り過ぎが問題としてあげられています。健康を維持していくために減塩を意識した食生活に取り組んでみましょう。

■塩分は1日にどれくらい必要? (数値/日 未満)

世界保健機構(WHO)
2013 ガイドライン

↓
成人 5 g

日本人の食事摂取
基準 (2015 年版)

↓
成人男性 8 g
成人女性 7 g

高血圧治療ガイ
ドライン 2014

↓
成人 6 g

■実際の摂取量は?

国民健康・栄養調
査 (平成 27 年度)

↓
成人男性 11.0 g
成人女性 9.2 g

■まずは今より 1 g の減塩を

濃い味付けに慣れている人にとって減塩をすることは難しいものです。最初からきちんとした減塩をすると食事の楽しみがなくなり、逆にストレスを感じてしまうこともあります。まずはおいしさを維持しながら徐々に塩分を減らしていくように心がけましょう。



食塩、しょう油、みそなどの調味料の塩分だけでなく、漬物や佃煮、練り製品、ハムや干物、加工食品の塩分も含まれます。

■美味しく減塩するコツ

- 汁物は具沢山に、天然だしを使う
- 塩分の使い方にメリハリをつける
- 薬味や香辛料を利用する
- 減塩しょうゆ・減塩みそを使う
- 酸味を効かせる
- 食材本来の味を楽しむ

※他には「麺類などの汁を残す」、「調味料を食卓に置かない」などもしてみましょう。

減塩は長く続けることが重要です。まずは無理のない範囲で何か取り組みましょう。

40歳以上の方へ

“肝炎ウイルス検査”を受けて早めの対処を！



日本では、B型肝炎ウイルスの感染者が110万から140万人、C型肝炎ウイルスの感染者は200万から240万人と推測されます。しかし、その多くが感染を自覚していません。

集団予防接種時の注射針の使い回し、肝炎ウイルス感染者との血液接触等で肝炎ウイルスに感染している可能性があります。

B型・C型肝炎に感染したまま放置しておくと、肝臓の細胞が慢性的に破壊され、やがて肝硬変や肝臓がんへと進行する場合があります。

検診で感染の有無を発見し、肝臓の状態を把握できれば、病気を治すこともコントロールすることも可能です。

市では40歳以上の今までに肝炎検査を実施したことがない方を対象にB型・C型の肝炎ウイルス検診をおこなっています。対象の方はぜひこの機会に受診してください。

詳しくは、問までお問い合わせください。

Cooking

うだちゃん11chで
8月放映したレシピです。

野菜たっぷり
クッキング
レシピ

キーマカレー・
カラフルサラダ
(4人分)



キーマカレー

【材料】

ごはん…600g、合挽き肉…160g、ホールコーン缶…80g、玉ねぎ…中1個、人参…1/2本、カレーパウダー…40g、水…2カップ

【作り方】

- ①玉ねぎ、人参は粗みじんに切る。
- ②フライパンを熱し合挽き肉を炒める。色が変わってきたら、玉ねぎ、人参を加えて炒める。
- ③玉ねぎが透き通ってきたら水を加え、沸騰したら一度火を止めてカレーパウダーを入れて溶かす。再度火にかけコーン缶を加え、煮立たせてから火を止める。
- ④器にご飯を盛り、カレーをかける。

その他のレシピは、ホームページをご覧ください。

カラフルサラダ

【材料】

じゃが芋…100g、ツナ水煮缶…1缶、卵…2個、レタス…200g、トマト…1個、きゅうり…80g、塩…適量、[粒マスタード…小さじ4、レモン汁・オリーブオイル…各小さじ2、塩・こしょう…各少々]

【作り方】

- ①じゃが芋はラップで包んでレンジ(600w)で4分程加熱し、皮をむいていちょう切りにする。
- ②卵は茹でて殻をむき、くし切りにする。
- ③レタスは食べやすい大きさにちぎる。トマトはくし切りにする。きゅうりは斜めに切り、塩をしてしんなりさせる。
- ④ボウルに粒マスタード、レモン汁、オリーブオイル、塩、こしょう、ツナ水煮缶を入れて混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。
- ⑤器にじゃが芋、レタス、きゅうり、トマト、茹で卵を盛り、ツナをちらしてドレッシングをそえる。

宇陀市 野菜たっぷりクッキング

検索