



献血に協力ください!

一人でも多くの方の献血をお願いします!!

【日時】 1月27日(月)
午前10時～正午 午後1時～4時
【場所】 市役所(受付:ふるさとテラス)
問 健康増進課
(☎ 82・3692 / IP ☎ 88・9087)

健康ポイント

骨太クッキング

旬の食材を使って、“カルシウム”を効果的に摂取できる料理と一緒に作って味わいませんか。

【日時】 2月6日(木)
午前9時30分～午後1時30分
【場所】 榛原総合センター 2階 調理実習室
【内容】 調理実習と試食
【対象】 市民の方 20人
【講師】 市食生活改善推進員
【持ち物】 エプロン、三角きん、手拭きタオル
【参加費】 400円(材料費)
【申し込み】 1月30日までに問へ
問 中央保健センター
(☎ 92・5220 / IP ☎ 88・9175)



インフルエンザを予防しましょう



インフルエンザの流行は、例年12月頃から始まり、1月～2月にピークを迎えます。感染すると、急な発熱、寒気、全身のだるさ、頭痛、関節痛、筋肉痛などの全身症状と鼻水、咳、のどの痛みなどの呼吸器症状が現れます。ひどくなると、肺炎や脳症など重症化することもあります。予防する有効な方法として
①外出後の手洗い ②適度な湿度の保持 ③十分な休養とバランスのとれた栄養摂取 ④人ごみや繁華街への外出を控える などです。そして、インフルエンザと思われる症状が出たら、早めにかかりつけ医を受診しましょう。

Cooking

野菜たっぷりクッキング *レシピ*

(子どもたちに人気のメニュー)

冬野菜の豆乳グラタン

【材料】
かぼちゃ・鶏肉・かぶ・白菜…各160g、カリフラワー…120g、かぶの葉…16g、サラダ油…大さじ1、水…100cc、塩・こしょう…各少々、コンソメ…小さじ1、豆乳(無調整)…320cc、[片栗粉…大さじ1、水…大さじ3]、ピザ用チーズ…80g

【作り方】

- ① かぼちゃは、火が通りやすいよう2mmの厚さに切る。
- ② 鶏肉は小さく一口サイズに切り、かぶは葉と切り分け皮をむいていちよう切りにする。カリフラワーは小房に切り分ける。
- ③ 白菜は3cm長さで1cm幅に切る。

うだちゃん11chで1月1日～10日に放映しています。

冬野菜の豆乳グラタン (4人分)



- ④ かぶの葉は、小さく切る。
- ⑤ フライパンに油を入れて熱し、鶏肉を炒め、かぼちゃ、かぶ、カリフラワー、白菜の順に炒めて水を加える。
- ⑥ ⑤に塩、こしょう、コンソメを入れて煮て、柔らかくなったら豆乳を加え、かぶの葉を入れてさっと煮る。水溶き片栗粉を加え全体にとろみをつける。
- ⑦ ⑥をグラタン皿に入れて上にピザ用チーズをのせる。オーブントースターで焦げ目がつくまで焼く。(※200度のオーブンで8分ほど焼く。)

ホームページでレシピを紹介しています。ぜひご覧ください!

宇陀市 野菜たっぷりクッキング

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

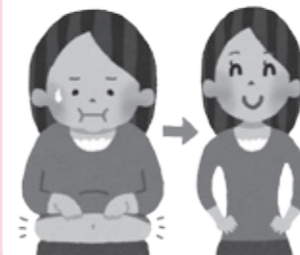
対象地域	内容	実施日	対象者	場所	開始時間
全地域	予防接種説明会	7日(火)	令和元年11月生まれの児の保護者	中央保健センター	午前10時

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	22日(水)	平成29年9月～12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	30日(木)	平成30年4月～7月 生まれの児		
榛原・室生	3歳児 健康診査	21日(火)	平成28年5月～7月 生まれの児	中央保健 センター	
	10～11か月児 健康診査	27日(月)	平成31年2月～3月 生まれの児		
	1歳6か月児 健康診査	29日(水)	平成30年5月～7月 生まれの児		

あなたの生活習慣をサポートします

詳しくは問まで



4か月で約3kgの減量に成功!

お腹周りが気になるあなたへ

生活習慣を見直した方の声を紹介します。

今までは糖質ばかり気にしていました。3日間の食事内容を記録し管理栄養士さんに確認してもらったことで、全体の食事量が多いことに気が付きました。食事量を見直したところ、ウエストもサイズダウンしてズボンも余裕で履けるようになりました。買い物に行く時も歩くようにしていましたが、30分歩いても全然疲れなくなりました。これからも継続してがんばっていきます。(60歳代:女性:Kさん)

年末年始でお酒を飲みすぎていませんか?

節度ある適切な飲酒とは「1日平均純アルコールで約20g程度である」(厚生労働省より)とされています。20gってどれくらい?表を参考に適正飲酒量について見直してみましょう!

日本酒【15%】	ビール【5%】	缶酎ハイ【7%】	ウイスキー【40%】	焼酎【35%】	ワイン【12%】
1合(180ml)	中瓶1本(500ml)	1缶(350ml)	ダブル1杯(60ml)	コップ半分弱(72ml)	グラス2杯弱(200ml)

※お酒を飲まない日(休肝日)を作りましょう!

【 】内はアルコール度数