



# 食育だより

9月は「食生活改善普及月間」です。

自分の食生活を見直して、**野菜の摂取量の増加や減塩**に取り組んでみましょう。一日の野菜の摂取目標量は350g以上です。小鉢で考えると、目安は一日に5皿です。最近の調査結果によると、あと1皿足りない状況ですので、今の食事に小鉢プラス1皿を心がけましょう。

一日の塩分の摂取目標値は、成人男性7.5g未満、成人女性6.5g未満です。最近の調査結果によるとおよそ3g上回っている状況です。

自分の体は自分が食べたものでできています。ぜひ、体が喜ぶバランスのいい食事を、一日に三食、規則正しく食べましょう。しっかり食べて元気に過ごしましょう！

## ☆れんこんとひじきのカレーきんぴら

材料	4人分
れんこん	160g
にんじん	40g
芽ひじき	4g
カレー粉	小さじ1
酒	大さじ1
④ みりん	大さじ2
しょうゆ	大さじ1/2
かつおパック	1袋
炒りごま	大さじ1/2
オリーブ油	大さじ1/2

87kcal 塩分0.5g

### 塩分を控える5つのポイント

- ① 麺類のスープや汁物の汁は残す。
- ② 卓上にしょうゆなどの調味料を置かない。
- ③ 漬け物は一日に豆皿一皿にする。
- ④ 練り製品や加工食品は使いすぎない。
- ⑤ 酢や柑橘類の酸味、香辛料、香味野菜を取り入れる。

### <下準備>

- れんこん:皮をむいて2mm厚さのいちようりにし、酢水にさらして水気をきる。
- にんじん:皮をむいて2~3cm長さのせん切りにする。
- 芽ひじき:水で戻して水気をきる。



### <作り方>

- ① フライパンにオリーブ油を熱し、水気をきった芽ひじきをしっかりと炒める。
- ② ①にれんこんとにんじんを加えて炒め合わせ、カレー粉を加えて炒め合わせる。
- ③ ②にAとかつおパックを加えて混ぜ合わせ、ふたをして中火で3分加熱する。
- ④ ③のふたをとり、水気がなくなるまで炒め合わせ、炒りごまを加える。

問合せ 保健センター ☎885-3131

## 9月の食生活改善推進員による健康料理教室

テーマ: 今、見つめなおそう、私の生活習慣①

とき	ところ
9月13日(火) 10時~12時	横浜ふれあいセンター 申込み ☎885-0014
9月15日(木) 10時~12時	小屋浦ふれあいセンター 申込み ☎886-8003
9月28日(水) 10時~12時	町民センター 申込み 保健センター ☎885-3131

### 献立(予定)

- ・ 鮭のソテー ラビゴットソース
- ・ お芋とエビのまるやかワサビソースあえ
- ・ レンコンとひじきのカレーきんぴら

**持参物** エプロン、三角巾、米100g、ハンドタオル、水分補給のお茶、持ち帰り用の容器(3個)、保冷剤、保冷バッグ

**対象** どなたでも

**申込み** 3日前までに、各会場へ申込みください。



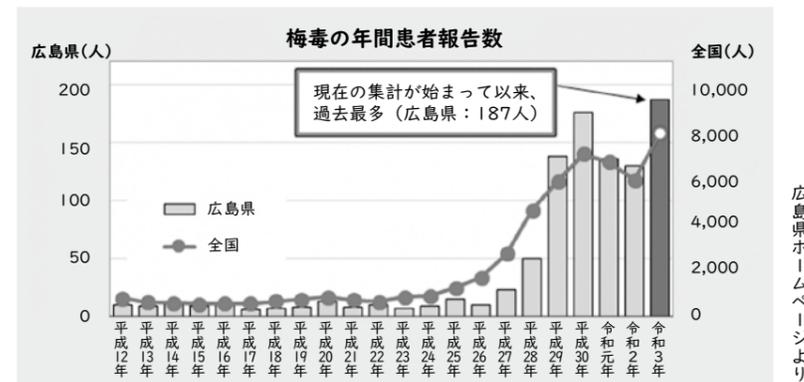
毎月19日は「食育の日」!  
9月19日は家族一緒にご飯を食べよう。

## 健康さか21

~1に運動 2に食事 よい習慣で健康生活~

## 梅毒の感染が増えています!

梅毒の感染が増えています。最近の5年間で毎年増え続け、6~7倍になっています。昨年、広島県では187人が感染し、過去最多となりました。年代別では男性は20代~40代、女性は20代~30代が多くなっています。



梅毒は、「梅毒トレポネーマという病原菌」が原因となる「感染症」です。性行為によって感染します。感染しても症状がなかったり、あっても数週間で消えてしまうため、感染に気がつかず、発見が遅れ感染が拡大することもある病気です。

早期に治療すれば薬物治療で完治しますが、放置すると長期間の経過で脳や心臓に大きな合併症を起こすことがあります。また、妊娠中の女性が感染すると、胎盤を通して赤ちゃんに感染し、死産のほか様々な障害を引き起こす可能性があります。

**梅毒の症状は、性器に多く現れます。**性行為をして3~4週間後に、性器に「しこり」「くぼみ」ができたなら、梅毒を疑ってください。

梅毒の診断は、血液検査です。広島県では、梅毒の検査を無料・匿名で受けることができ、1時間程度で結果がわかります。(要予約)

梅毒に感染しているかどうかは、症状だけでは判断できません。気になるときには、検査を受けましょう。

広島県西部保健所広島支所での梅毒の検査・相談  
(エイズの検査と同時にできます)

とき 第1火曜日 13時~15時  
9月の検査は9月6日(火)です。

ところ 広島県農林庁舎1階相談室  
(広島市中区基町10番52号)

予約 ☎513-5521 (直通)

要予約

## 結核予防週間 9月24日(土)~9月30日(金)

- 赤ちゃんは1歳までにBCGを接種しましょう。
- 早期発見、治療のためにも、胸部エックス線検査を年1回受けましょう。職場等で受ける機会のない40歳以上の方は、坂町の住民健診をご利用ください。(申込み 9月1日~22日まで)
- 咳エチケットはすべての感染症予防の基本です。

