

手軽な簡単レシピ (副菜編) [2]

野菜不足を補う一品料理を作ってみましょう♪

【きのこにらのソテー】

【材料：4人分】

生しいたけ	80g
しめじ	80g
えのきだけ	80g
ねぎ	80g
きくらげ (乾)	8g
しょうが	5g
にら	200g
サラダ油	小さじ2
しょうゆ	小さじ4

～スマートダイエット教室レシピより～

【作り方】

- ①きのこ類は、石づきを除き下処理する。
※下処理 しいたけ：そぎ切り しめじ：1本ずつほぐす
きくらげ：水に戻し一口大に切る
- ②ねぎ、しょうがはせん切りにする。
- ③にらは3cmの長さに切る。
- ④フライパンに油を熱し、しょうが、ねぎ、きのこ類の順に入
れていため全体に火が通ったらしょうゆで調味する。



《にらの効能》

☆栄養素：カロチン、ビタミンB1、B2、C、E、カルシウム、カリウム、鉄、セレン

☆効用：疲労回復、精力増強などなど。(にら特有の香りのもと、硫化アリルという成分が、ビタミンBの吸収をよくし、エネルギー代謝を活発にします。)

骨粗しょう症検診のお知らせ (麻生・玉造・北浦地区)

骨が弱くなったり、ちょっとしたことで骨折してしまう。このような症状が出る「骨粗しょう症」は高齢期の生活をおびやかす寝たきりの主な原因の一つとなる病気です。この機会に検診を受けて自分の骨の健康状態をチェックしましょう！

	麻生保健センター	玉造保健センター	北浦保健センター
期 日	2月3日 (火)	2月4日 (水)	2月5日 (木)・6日 (金)
時 間	午前の部 9時30分～11時・午後の部 1時～2時30分		
料 金	500円 (当日徴収します)		
対 象 者	20歳～70歳の女性 (平成21年3月31日現在) で20.25.30.35.....65.70歳の5歳節目の方 (昭和13年4月1日～平成元年3月31日生まれの方) ※対象者の方へは直接通知いたします。		
検診方法	超音波による骨密度測定 (かかとに超音波を当てる検査なので、妊娠中の方でも受診できます)		
申込期間	12月15日 (月) ～ 12月22日 (月) ※土日は除きます		
申込方法	健康増進課 (北浦保健センター) へ直接電話でお申し込みください。☎0291-34-6200		

心の癒しコンサートのお知らせ

～毎日忙しい生活を送っている方に、少し早いクリスマスプレゼントを贈ります～

◇日 時：平成20年12月22日 (月) 19:00～20:30 (受付 18:45～19:00)

◇場 所：北浦保健センター

◇内 容：ピアノ演奏 林 多見子先生、オーボエ演奏 小澤 恭司先生
読み聞かせ 橋本 紀子先生、クリスマスソング・子守歌など

◇参加費：無 料 (保育サービス有り)

◇申込先：健康増進課 (北浦保健センター) ☎0291-34-6200

※参加希望者の方は、12月19日 (金) までに健康増進課へお申し込みください。



MR（麻疹・風しん）混合ワクチンを受けましょう！！

麻疹（はしか）と風疹（3日はしか）は平成18年4月から麻疹と風疹混合の「MR」ワクチンで2回の接種をすることになりました。



《なぜ2回接種なのか？》

- * 1回の接種で免疫がつかなかった子に免疫をつけるため。
- * 1回の接種で免疫がついたにも関わらず、時間の経過に伴い免疫が減衰した子の免疫を強固なものにするため。

※平成18年4月～6月には茨城県でも高校等で麻疹の集団発生がありましたが、多くは予防接種を受けていたにも関わらず発病しています。
 ※平成19年には10代・20代を中心とした年齢層で流行がありました。



そこで平成20年4月から麻疹と風疹の対策を更に強化しました！

特別枠で現在の小学2年生以上が1回の接種だったので、平成20年～24年までの5年間に中1・高3にも接種することになりました。（以前、麻疹・風疹の単抗原ワクチンを接種したお子さんも該当します）

	～平成18年3月	平成18年4月～	平成20年4月～
接種回数	1回接種	MRで2回接種	MRで2回接種
対象者	・麻疹・風疹それぞれ1回の接種	・生後12ヶ月～24ヶ月未満 ・小学校入学前の1年間	・生後12ヶ月～24ヶ月未満 ・小学校入学前の1年間
		1回接種のみだった年代	・中学1年生 ・高校3年生

《平成20年度の新たな対象は？》

- ☆中学1年生は 平成7年4月2日～平成8年4月1日の間に生まれた人です。
- ☆高校3年生は 平成2年4月2日～平成3年4月1日の間に生まれた人です。
- ※対象者には予診票をお送りしてあります。



ところが！！

中学1年生は既に397人中、381人（接種率96.0%）の生徒が接種を終了していますが、高校3年生は399人中、232人（接種率58.1%）にとどまっています。（10月末現在）
冬休みの期間を利用して接種するようにしましょう！（大学受験時に接種を問われることもあります）

《平成2年4月1日までに生まれた人は？》

- * 任意接種となります。未接種・未罹患の人は予防接種を受けることをお勧めします。

【問合せ先】健康増進課（北浦保健センター） ☎ 0291-34-6200

～献画のお知らせ～

期 日	12月18日（木）	1月26日（月）
受付時間	午前：10：00～12：45	午前：10：00～12：15 午後：1：30～4：00
場 所	ベイシア玉造店	ベイシア玉造店
問合せ先	健康増進課（北浦保健センター） ☎ 0291-34-6200	

