

手軽な簡単レシピ (副菜編) [4]

野菜不足を補う一品料理を作ってみましょう♪

【ほうれん草と切り干し大根のゴマ和え】 ～スマートダイエット教室レシピより～

【材料：4人分】

ほうれん草	1束(200g)
切り干し大根(乾燥)	40g
にんじん	60g
だし汁	1カップ
酒	大さじ1と1/3
しょうゆ	小さじ1
あえ衣	
白すりゴマ	大さじ2
酒	小さじ1
しょうゆ	小さじ2
だし汁	大さじ1と1/3

【作り方】

- ①ほうれん草はサッとゆでて3cmの長さに切り、水気を絞る。切り干し大根はたっぷりの水でもみ洗いしてもどし、水気をかたく絞って3cmの長さに切る。
- ②にんじんは3cmの長さにせん切りし、鍋でだし汁、酒、しょうゆとともに煮る。切り干し大根も加えて、具がやわらかくなるまで煮て、汁気を切る。
- ③ボウルにあえ衣の材料を混ぜ合わせ、②とほうれん草を和える。

【切り干し大根の栄養効果】

切り干し大根には、食物繊維が豊富に含まれています。さらに食物繊維は食後、胃や腸の中で水分を吸収し膨らみ、少量でも満腹感が得られるため、ダイエットにも効果的です。他にも切り干し大根には、二日酔いで弱った肝臓や胃腸を回復し食欲を増進させる作用や、保温作用により冷え性を予防する働きがあるといわれています。

乳がん・子宮がん検診のお知らせ (麻生地区)

お申し込みは、各地区保健協力員さんまたは健康増進課(北浦保健センター)へ電話でお申し込み下さい。

電話申込期間 3月2日(月)～3月13日(金) 午前9時～午後5時(土・日は除きます)

申 込 先 健康増進課(北浦保健センター) ☎ 0291-34-6200

- ◇期 日 4月6日(月)・7日(火)・8日(水)・9日(木)・10日(金)・11日(土)・13日(月)・14日(火)
- ◇受付時間 午前10時～午後1時
- ◇場 所 麻生保健センター
- ◇対 象 者

乳がん検診		子宮がん検診
25歳～39歳の女性	乳房超音波検査	20歳以上の女性
40歳～59歳の女性	乳房超音波検査+乳房X線撮影	
60歳以上の女性	乳房X線撮影	

※X線撮影は2年に1回です。

- ◇料 金 乳がん検診(超音波) …… 1,000円 乳がん検診(X線) …… 1,000円
- 子宮がん検診 …… 1,000円 医療機関子宮がん検診 …… 2,000円
- ◇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	受 付 時 間	場 所
2月24日(火)	10:00～12:00・13:00～15:30	麻生保健センター
	10:00～13:00・14:00～15:30	セイミヤモール麻生店
3月5日(木)	9:30～12:00	行方市役所玉造庁舎
	14:00～16:00	なめがた地域総合病院
3月11日(水)	9:30～12:00・13:00～15:00	北浦公民館
【問合せ先】健康増進課(北浦保健センター) ☎ 0291-34-6200		



MR混合ワクチン(麻しん・風しん)をまだ受けていない方へ！！

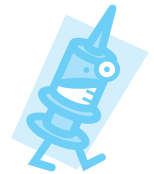
麻疹(はしか)と風疹(3日はしか)は平成18年4月から麻疹と風疹混合の「MR」ワクチンで2回の接種をすることになりました。

乳幼児期に麻しん及び風しんの単抗原ワクチンを接種されたお子さんも、麻しん・風しん混合ワクチンの対象となりました。対象となる方には既に通知等でお知らせしましたが、未だ受けていない方がおります。

公費(無料)にて接種できる期間があとわずかとなりましたので、速やかに予防接種を受けましょう。

◆対象者

平成 2年 4月 2日 ~ 平成 3年 4月 1日 }
 平成 7年 4月 2日 ~ 平成 8年 4月 1日 } 生まれで、未だ受けていない方
 平成14年 4月 2日 ~ 平成15年 4月 1日 }
 (※乳幼児期に麻しん及び風しんの単抗原ワクチンを接種された方も対象です。)



実施期間 平成20年4月1日 ~ 平成21年3月31日まで

◆接種方法

- ・下記医療機関にて個別接種となります。
- ・北浦保健センターへ電話をして交付番号をとり、医療機関に予約の電話を入れます。
- ・接種当日医療機関に「予診票」と「母子手帳又は予防接種の記録」を持参して接種します。

◆個別接種委託医療機関

	医療機関名	住 所	電話番号
1	朝倉診療所	行方市麻生 1110	☎ 0299-72-0036
2	小沼診療所	// 麻生 1105	☎ 0299-72-0388
3	金塚医院	// 手賀 3125	☎ 0299-55-0556
4	埴医院	// 玉造甲 5985	☎ 0299-55-4100
5	羽生医院	// 麻生 1118	☎ 0299-72-0300
6	鈿持外科医院	// 麻生 1555-4	☎ 0299-72-0805
7	曾内科クリニック	// 玉造甲 510-3	☎ 0299-36-2611
8	つばさクリニック	// 島並 1511	☎ 0299-72-2830
9	根本皮膚科医院	// 玉造甲 414	☎ 0299-55-0538
10	なめがた地域総合病院	// 井上藤井 98-8	☎ 0299-56-0600

◆注意

- ※ 麻疹及び風疹は罹患すると感染力も強く、特に麻疹は合併症で死に至る場合もあります。
- ※ 集団生活に入る前には必ず予防接種を受けましょう。
- ※ 予診票を紛失された方、不明な点がある方は下記までご連絡ください。

◆問合せ先 健康増進課(北浦保健センター) ☎ 0291-34-6200

夜間小児救急診療所のご案内

- ◆診察日 毎日(12月30日~1月3日を除く)
- ◆診察時間 午後8時~午後11時
- ◆場 所 鹿嶋市鹿島保健センター内
(鹿嶋市宮中1998番地2)
- ◆電話番号 0299-82-3817
- ◆対 象 中学生以下
- ◆診察内容 急な発熱などに対する応急診療
- ◆持参する物 健康保険証(医療費は通常どおり3割負担)
マル福受給者は受給者証と医療福祉費請求書
- ◆問合せ先 健康増進課(北浦保健センター) ☎ 0291-34-6200



心の健康づくり講演会のお知らせ

- 期日 2月16日(月)
- 時間 午後2時~午後4時(受付1時30分~)
- 場 所 北浦保健センター
- 内容 講演『心のメンタルヘルス
~心の元気力を上げるために~』
講師 皆川芳弘 先生
◀専門分野▶組織心理学・運動生理学
- 問合せ先 健康増進課(北浦保健センター)
☎ 0291-34-6200