

管理栄養士の食コラム

コツコツとろう カルシウム+ビタミンD

～10月20日は国際骨粗鬆症財団が定めた世界骨粗鬆症デー～

カルシウムは骨の主成分であり、丈夫な骨を保つために欠かせません。ところが、平成25年国民健康・栄養調査によると、日本人のカルシウムは推奨量に足りていません。バランスのよい食事を基本に、意識してカルシウムを多くとるようにしましょう。また、ビタミンDはカルシウムの吸収を促す働きがあり、不足するとカルシウムを体の中に取り入れることができません。強い骨を陰でささえる重要なビタミンです。



カルシウム+ビタミンD補給レシピ  
射込み高野豆腐

材料「4人分」

- 高野豆腐…………… 4枚
- 片栗粉…………… 少々
- 鶏ひき肉…………… 100g
- 干しいたけ…………… 2g
- きくらげ…………… 2g
- 人参…………… 20g
- 卵…………… 40g
- 片栗粉…………… 大さじ1
- だし汁…………… 520ml
- みりん…………… 大さじ1½
- 砂糖…………… 大さじ2強
- 薄口しょうゆ…………… 大さじ2強
- 絹さや…………… 4枚

作り方

- ①高野豆腐をもどす。
- ②干しいたけときくらげはぬるま湯につけてもどし、小さくみじん切りにする。
- ③人参もみじん切りにする。
- ④高野豆腐は斜め半分もしくは縦半分に切り、切り口を横に包丁を入れて袋状にする。
- ⑤鶏ミンチ、干しいたけ、きくらげ、人参、卵、片栗粉を入れてよく混ぜ合わせる。
- ⑥高野豆腐の開いた袋の中に片栗粉をまぶして⑤を射込み、たっぷりの煮汁で煮含める。
- ⑦最後に絹さやも少し煮て盛り付ける。

あなたの「骨」は大丈夫？

骨粗鬆症チェック

- ①かかと、お尻、背中を壁につけてまっすぐに立ちます。
- ②この状態で、後頭部を壁につけましょう。

こんな方は要注意！！

→ 後頭部がつけられない

※骨粗鬆症による背骨の骨折により背中が曲がっていることも考えられます。お医者さんに相談を。骨粗鬆症財団 HP より

ヘルスメイト食育教室

毎日もう1皿の野菜料理を！

1日に必要な野菜が1皿分不足している現代。毎日、もう1皿とれるコツをご紹介します。ヘルスメイトと野菜たっぷりメニューを作りましょう。

日時◆10月28日(水) 10時～13時  
場所◆海田公民館 定員◆30名  
参加費◆300円(当日お持ちください)  
持参物◆エプロン、三角巾、ふきん  
申し込み◆21日(水)までに電話で保健センターへ



平成27年度 ひまわりプラザ小学生のための土曜日講座

各講座 2回コース

コース	回	日程	時間	内容	講師	参加費	持参物など
工作教室	1	10月24日	10時～12時	「スクラップブック」ページ作り体験	山内 みゆきさん	1,000円(1講座500円×2回分)	写真4～5枚(L版)
	2	10月31日		年賀状作り			写真2～3枚(L版)
料理教室	1	11月14日	10時～12時	きのこグラタン	中島朱美さん	1,000円(1講座500円×2回分)	エプロン・マスク・ハンカチ(爪を短く切ってきてください)
	2	11月21日		さんまのライスコロッケ(アランチーニ)、りんごのカップケーキ			
フラワー教室	1	10月24日	10時30分～11時30分	フラワーアレンジメント	貞金千恵さん	1,300円(1講座650円×2回分)	作品を持って帰る袋
	2	11月14日					

※いずれも土曜日

対象◆海田町在住・在学の小学1～6年生 定員◆各講座10人

申し込み◆10月2日(金)～10月17日(土)(日曜日、祝日除く9時～17時)までに参加費を添えてひまわりプラザへ(電話受付可・先着順)

※子どもの安全のため、当日の送迎については各家庭でお話し合いの上、参加してください。

けんしん、まだ間に合います！

平成27年度の集団健診も、10月と、11月の福祉保健まつり会場にて実施するがん検診(肺・乳がん)を残すのみとなりました。しかし、個別健診と女性がん検診はまだ間に合います！

個別健診

種類	対象(年齢は今年度)	料金
特定健康診査	「海田町国民健康保険加入者」または「社会保険加入の被扶養者本人および任意継続で加入している本人」で、40歳以上75歳未満の人(要受診券)	1,000円(国保)社会保険の人は加入している健康保険組合に問い合わせてください。
後期高齢者健康診査	後期高齢者医療保険加入者(65歳以上75歳未満の障害認定者含む)	無料
一般健康診査	40歳以上の被保護世帯の人	無料
肝炎ウイルス検診	40歳以上で、これまでに受診したことがない人	500円

右記指定医療機関の診療時間内で受けられます。

受診期間◆来年1月30日(土)まで(休診日を除く)

※個別健診を受診する人は、町への申し込みは不要です。

※特定健康診査のみ、町外の医療機関(県内に限る)でも受けられますので、事前に医療機関に問い合わせてください。

女性がん検診(乳がん(40歳以上)・子宮頸がん(20歳以上))

受診期間◆来年3月31日(木)まで(休診日を除く)

※医療機関など、詳細は「平成27年度健診のしおり」をご覧ください。

下記の方は受診料金が無料です。

前年度町民税非課税世帯の人

- ・特定健康診査受診券に自己負担金「0円」と表示しています。
- ・肝炎ウイルスなどを受診する人は、事前に保健センターで免除証明書の交付を受け(要認印)、当日、医療機関へ免除証明書を持参してください。

生活保護世帯の人

当日、医療機関へ被保護者証明書を持参してください。



個別健診  
指定医療機関

- ・秋本クリニック
- ・大野内科胃腸科医院
- ・片桐整形外科
- ・河島脳外科内科クリニック
- ・かわもと皮ふ科
- ・くすおか整形外科クリニック
- ・島田産科婦人科
- ・高橋医院
- ・ちえ内科クリニック
- ・檜垣外科医院
- ・深坂内科循環器科
- ・南海田病院
- ・森原内科胃腸科医院
- ・山野上内科クリニック
- ・山本整形外科病院
- ・よしだ内科呼吸器科

肝炎ウイルス検診のみ

- ・金谷整形外科クリニック

がん検診のお知らせ

来月開催される福祉保健まつり「ワッショイ!かいた」のイベント会場において、次のがん検診を実施します。今年度、まだ受けていない人はこの機会にぜひ受診しましょう！

日時◆11月29日(日) 10時30分～15時(10時～13時30分受付) 場所◆海田西中学校校体育館

	乳がん検診	肺がん検診	口腔がん検診
対象	40歳以上の女性(町内在住者)	30歳以上の男性・女性(町内在住者)	年齢制限なし(町外の人でも可)
内容	問診・視触診 マンモグラフィ	問診 胸部X線撮影	1次診査◆問診・視触診 ※必要な人は当会場で専門医が2次診査を行います。
料金	1,500円 ※クーポン対象者、免除証明書持参の人は無料です。	200円 ※免除証明書持参の人は無料です。	無料
申し込み	11月20日(金)までに保健センターへ		11月16日(月)までに電話で保健センターへ