

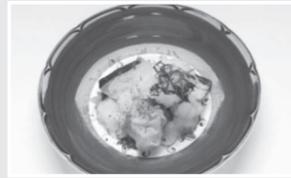
管理栄養士の食コラム

七草粥で胃腸回復

350！野菜を食べよう

七草のひとつであるスズシロ（大根）を使ったおすすめレシピ

『鮭のサッパリおろし煮』



大根には、消化を助けるジアスターゼという酵素が豊富に含まれています。

セリ・ナズナ・ゴギョウ・ハコベラ・ホトケノザ・スズナ・スズシロの七草が入ったお粥を1月7日の朝に食べる「七草粥」の習慣は江戸時代に広まったそうです。七草は早春にいち早く芽吹くことから、邪気を払うといわれ、無病息災を祈って七草粥を食べます。七草粥は消化吸収がよく、正月のご馳走で疲れた胃腸を休め栄養を補給するという、実に理に叶った料理です。

【材料（4人分）】

- 鮭……………4切れ
- 塩（下味用）……小さじ1/2
- 大根……………600g
- だし汁……………320ml
- 塩……………少々
- 酒……………大さじ1
- 酢……………小さじ4
- 青じそ……………4枚
- 一味唐辛子……………少々

【作り方】

- ① 鮭は小骨を取って1人3切れになるように切り、両面に塩（下味用）をふってしばらくおいておく。
- ② 大根はすりおろし、しっかりと水気を切る。（重量が半分になる程度が目安）
- ③ 青じそはせん切りにする。
- ④ 鍋にだし汁を入れて沸かし、鮭を入れる。塩、酒、酢を加えて2～3分煮、大根おろしを入れて、サッと火を通す。
- ⑤ 器に④を盛り、青じそをのせ、一味唐辛子をふる。

今年度の大腸がん検診は2月25日までです

検診方法◆便を専用容器に2日分採ってください。便の中に含まれる血液の有無を調べ、大腸内で出血しているかどうかを調べます。

専用容器は保健センターでお渡ししています。

対象◆40歳以上で、今年度受けていない人

提出方法◆1回目の採取日を含め、4日以内に提出してください。

提出期間◆1月4日(月)～2月25日(木)（金、土、日曜日、祝日を除く）

料 金◆300円（無料クーポン対象者、生活保護世帯、町民税非課税世帯の人は無料）

まだの人はお急ぎください

大腸がん無料クーポン券は使われましたか？

感染予防対策はしっかり！ ノロウイルス

感染性胃腸炎とは

この時期は、ウイルスによる感染性胃腸炎の発生が多くなる時期です。

手洗いの徹底・ふん便・嘔吐物の適切な処理などの感染予防に努めましょう。

冬季に流行するノロウイルスやロタウイルスは、人から人へと感染する場合と、二次汚染した食品から感染する場合があります。

症状としては、発熱や腹痛、嘔吐、下痢など心身ともにつらい症状です。

特にノロウイルスは、感染力が非常に強く、感染が拡大しやすいため、多くの人感染する可能性があります。ご家庭でも次点について注意してください。

ウイルスによる感染性胃腸炎の予防対策

①食品の取扱い

食品は、衛生的に取り扱い、十分に加熱調理しましょう。

②手洗いの励行

帰宅時・トイレの後・調理の前・食事の前に必ず石けんで手を洗いましょう。

③吐物等処理

嘔吐したもの、便で汚れたものには、直接手で触れず、手袋を使って処理し、汚染箇所は次亜塩素酸ナトリウムで消毒しましょう。

④入浴

下痢のある時は、シャワーだけにするか、入浴する順番を最後にし、お尻は石けんをつけて、ていねいに洗いましょう。

⑤その他

吐いたり、下痢症状がある時には、他の人とタオルなどを共用しないようにしましょう。

催し名	月日	時間	注意事項など
すくすく赤ちゃん（育児教室）	1月15日(金)	13時～13時20分 整理券配布 12時30分～	乳児の発達観察、身長・体重測定、育児・ブックスタートの話など 対象＝平成27年8月生まれ
1歳6カ月児健康診査（1歳6カ月～2歳未満）	1月19日(火) 2月4日(木)	13時～13時30分 整理券12時30分～	対象＝平成26年6月生まれ 対象＝平成26年7月生まれ
3歳児健康診査（3歳～4歳未満）	2月3日(水)	13時～13時45分 整理券12時30分～	対象＝平成24年10月1日～11月15日生まれ
ひまわり栄養相談（個別栄養相談）	月～金曜日（祝日を除く）	9時～16時	高血圧、糖尿病、脂質異常症などの食事療法や正しい食生活について 申し込み＝事前に電話で保健センターへ
健康相談室	毎週月曜日（祝日を除く）	9時～11時	保健師・栄養士による身体計測、尿検査、血圧測定、育児相談、離乳食相談、健康相談など 対象＝赤ちゃんから高齢者まで 持参物＝母子健康手帳または健康手帳
こころの相談室（精神保健福祉相談）	1月21日(木)	13時30分～ 15時30分	精神科医師による心の不安、思春期の悩み、アルコール依存などの相談 対象＝本人または家族など 申し込み＝14日(木)までに電話で保健センターへ
ベビーレストラン	1月22日(金)	14時～15時30分	離乳食の作り方と試食（試食は保護者のみ） 対象＝生後4カ月～6カ月児の保護者 定員＝16人 持参物＝母子健康手帳 申し込み＝15日(金)までに電話で保健センターへ
パパママスクール（今年度は2月が最後です）	1月24日(日) 2月7日(日)	9時30分～12時	・赤ちゃんのおふろ（沐浴体験） ・出産準備と育児用品 ・パパの妊婦ジャケット体験 対象＝妊婦（妊娠16週以降）とパートナー ※一人での参加も可 定員＝15組 持参物＝母子健康手帳 申し込み＝電話で事前に保健センターへ
どんぐり相談（子育て相談）	2月12日(金)	9時～12時	内容＝子どもの成長・発達についての相談 医師＝(福)柏学園 幼児発達支援センター 白井賢氏 申し込み＝2月5日(金)までに電話で保健センターへ

場所＝保健センター

駐車場＝旧千葉家住宅駐車場を利用してください。（セブンイレブン海田中店店の隣にあります）

ヘルスメイト 食育教室 健康な毎日を過ごすために ～介護予防のカギは食事から～



元気で長生きするためには、介護予防が重要です。

介護予防のカギは「口から食べること」。食べることによって全身の機能が活性化され、元気なからだをつくることができます。高齢期をイキイキと過ごすための食事のコツをヘルスメイトと楽しく学びましょう。

日時◆2月17日(水) 10時～13時

場所◆海田公民館

定員◆30人

参加費◆300円

持参物◆エプロン、三角巾、ふきん、参加費

申し込み◆10日(水)までに電話で保健センターへ