

あなたも作ってみませんか

テーマ 高血圧予防の食事

サバの減塩味噌煮



1人分 230kcal 食塩相当量 0.9g

材料(4人分)

- 生サバ…4切れ
- 味噌…大さじ1
- 酒…大さじ2
- 赤唐辛子…1本
- 砂糖…大さじ1
- 牛乳…200g(1カップ)

作り方

- ①赤唐辛子は種を除き、2つに切る。
- ②鍋に全材料を入れて落としぶたをし、火にかける。
- ③ふつふつと煮立ってきたら、弱めの中火にし、15～20分煮たら出来上がり。

ポイント

味噌煮は塩分が高くなりがちですが、牛乳を使うことで味噌の量が少なくても薄味に感じさせません。

相談 子どもの食育・栄養相談

就学前までの子どもの元気な体を作る食生活について栄養士が相談に応じます。むら食い、好き嫌い、食物アレルギーなど、お気軽にご相談ください。
 日時：4月18日(金) 10時～11時30分
 場所：保健センター五所川原
 申込み：相談日の2日前までに電話で予約し、母子健康手帳を持参してください。
 問：健康推進課 内線2365

教室 マタニティ教室

日時：5月9日(金) 11時～14時
 場所：保健センター五所川原
 内容
 ①妊産婦期の栄養と食事
 ②妊産婦向けのランチの試食
 ③歯の健康とブラッシング指導
 申込み：②に参加または託児(無料)を希望する方は、4月30日(木)までに電話にてお申込みください。
 問：健康推進課 内線2368

相談 こころの相談

日時：4月8日(火) 13時～14時
 場所：市役所
 対象
 △眠れない日や憂鬱な気分が続く、育児・家事等が辛いといった相談
 △家族など身近な方を自殺でなくされたご遺族
 申込み：相談日前日までに電話にて予約してください。
 問：健康推進課 内線2367

平成26年度市民健診 ～健康管理のため受診しましょう!～ 健康推進課 内線2363

申込書は4月中旬までに対象者のいる世帯にお届けします。

申込方法や受診までの流れ、健診内容、料金等詳細は、申込書同封の「五所川原市 市民健診べんり帳」でご確認ください。転入等で手元に届いていない方はお問い合わせください。

申込期限…4月28日(月)

種類	対象者 (H27.3.31現在)
特定健康診査	受診時40歳～74歳で五所川原市国民健康保険被保険者または被生活保護者
健康診査	受診時75歳以上で後期高齢者医療被保険者(75歳未満の障害認定加入者含む)または被生活保護者
胃がん検診	40歳以上の男女
大腸がん検診	40歳以上の男女
肺がん検診	40歳以上の男女
前立腺がん検診	40歳以上の男性
肝炎ウイルス検診	過去に肝炎検診未受診の、40歳以上で5歳ごとの節目年齢の男女
子宮がん検診	20歳以上の女性(昨年度市の子宮がん検診を受診していない方)
乳がん検診	30歳から39歳の女性または40歳以上で昨年度市の乳がん検診を受診していない方
歯周疾患検診	40歳・50歳・60歳・70歳の男女
骨粗しょう症検診	40歳・45歳・50歳・55歳・60歳・65歳・70歳の女性(はがきで個別通知)
結核健診	65歳以上の方(S25.3.31以前生まれ)