

テーマ 簡単! 栄養バランスばっちり! 1品料理



1人分 エネルギー379kcal 食塩相当量 1.4g

材料(4人分)

トマト…2個(200g) / まいたけ…1パック(80g)  
 ピーマン…2個(200g) / なす…大1本(200g)  
 豚小間肉…80g / 卵…2個(100g)  
 サラダ油…小さじ3 / 刻みのり…適宜  
 ご飯(1人130g)…520g  
 にんにく、しょうが…各1/2かけ  
 A { 食塩……………小さじ1/3  
     濃口しょうゆ……………小さじ2  
     オイスターソース……………小さじ2  
     料理酒……………小さじ2  
     こしょう……………少々

作り方

- ①トマトは皮を湯むきし、くし切りにする。まいたけは小房に分ける。ピーマンはヘタとワタを取り、縦半分にして細切りにする。なすはヘタを取り、縦半分にし、斜め薄切りにする。にんにく、しょうがはみじん切りにする。卵は割りほぐしておく。
- ②フライパンにサラダ油をひき、にんにく、しょうがを香りが出るまで炒め、豚肉、なす、まいたけ、ピーマンの順に炒める。
- ③トマトを加え、水気が出たら、Aを入れて味付けし、卵を加えて大きく混ぜ、半熟になったら、火からおろす。
- ④ご飯を皿に盛り、③のをせ、刻みのりをのせる。

## 肝炎ウイルス個別検診 一生に一回は肝炎ウイルス検査を受けましょう

B型・C型肝炎ウイルスの患者や感染者は全国で300万人以上と推計され、国内最大級の感染症とも言われています。

肝炎に感染しても気づかないで放置すると肝硬変や肝臓がんなどの重い肝臓病を発症するリスクが高まります。肝臓がんの8割はC型肝炎、残りの大部分はB型肝炎によるものです。

たとえ感染がわかったとしても、検査費や治療費の助成があり、早期発見すれば根治も可能です。血液検査で簡単にわかりますので、ぜひ検査しましょう。

対象者…今年度、年齢が40・45・50・55・60・65・70歳になる市民で、過去に肝炎ウイルス検診を受けたことがない方

内容…血液検査(B型肝炎およびC型肝炎)

検査料金…無料

受診方法…電話にて申込み後、受診票を送付します。手元に届きましたら、医療機関に予約し、受診してください。

申込先…健康推進課 内線2386

## 子育て世代包括支援センターを開設しました

市では、妊娠期から子育て期までの切れ目のない支援を目指し、妊娠・出産・子育てに関するワンストップ相談窓口「五所川原市子育て世代包括支援センター」を民生部健康推進課内に開設しました。

一人で悩んでいることはありませんか。「妊娠・出産・子育ての相談窓口」として、保健師が相談に応じます。お気軽にお越しください。

～どんな相談に応じてくれるの?～



妊 娠	出 産	子 育 て
母子健康手帳をお渡しする際に、個別にお話をうかがいます。困り事や悩み事がある方は、継続的にサポートします。	出産や産後に関して不安なことがあればお話をうかがいます。必要に応じて医療機関等とも連携してサポートします。	子育てへの不安がある場合は、継続的にサポートします。必要時、利用可能なサービスをご紹介します。

対象…当市に住所がある妊産婦、乳幼児の保護者等

受付…月～金曜日(土日祝日、年末年始除く)

8:30～17:15

場所…市役所1階20番窓口(健康推進課)

連絡先…内線2393/FAX35-2130

電子メール kenkousuisin@city.goshogawara.lg.jp