

料理紹介 五所川原市食生活改善推進委員会
あなたも作ってみませんか

テーマ ～親子で簡単ランチ～



サバ缶のポケットサンド

1人分 270kcal 食塩相当量 1.1g

材料 (4人分)

- | | |
|----------------|--|
| 食パン(6枚切り)..... | 4枚 |
| 無塩バター.....10g | サバ水煮缶...100g |
| レタス.....40g | A { マヨネーズ...大さじ1
みそ.....小さじ1/2
こしょう.....少量 |
| きゅうり.....20g | |
| トマト.....60g | |

作り方

- ①食パンは半分に切り、切り込みを入れてバターをぬる。レタスは挟みやすい大きさにちぎる。きゅうりは斜め薄切りにする。トマトは薄い半月切りにする。
- ②ポウルにサバ水煮を入れてほぐし、Aを加えて混ぜる。
- ③食パンにレタス、きゅうり、トマト、②をはさむ。

**正しい知識と関心があなたを
結核から守ります**

毎年9月24日から30日までの1週間は結核予防週間です

結核は、現代の病気です。日本では、1日に約66人の新しい患者が発生し、6人が命を落としている重大な感染症です。怖いのは、気づかずに他者へうつしてしまうことです。昭和の結核蔓延期を過ごしてきた現在の高齢者は、既に感染している方が多く、体力の低下や糖尿病等の合併症などで免疫力が低下された際に体内で眠っていた結核菌が復活し、発症します。

次のような症状に心当たりの方は、すぐ受診しましょう。高齢者の方では、咳症状がないこともありますので、注意が必要です。

- ▷咳が2週間以上続く
- ▷痰(たん)が出る(痰に血が混ざる)
- ▷体がだるい
- ▷急に体重が減る

結核予防には、普段から健康的な生活(睡眠を十分にとる、適度に運動する、バランスのよい食事をする、禁煙など)を心がけ、免疫力を高めることが重要です。

また、年に1回は、胸部レントゲン撮影検査をしましょう。

乳児は、感染すると急速に発病するケースが多いため、BCG予防接種が有効です。万が一、結核と診断されても6カ月間毎日薬を飲めば治ります。

結核のことをもっと知りたい方は、公益財団法人結核予防会結核研究所(<http://www.jata.or.jp/>)をご覧ください。

問 健康推進課 内線 2363

ノルディック・ウォーク参加者募集

両手に2本のポール(ストック)を持ち地面を突きながら歩くスポーツです。全身運動となり足・腰・膝などにかかる負担を軽減できるため、楽しく介護予防ができます。

新しい健康法として、ぜひ取り組みましょう。

対象 65歳以上の市民または60歳以上で、基本チェックリストの結果、運動機能が低下している市民

日程 ①9月12日(月) ②9月23日(金)

時間 14:00~15:30

*事前健康チェックのため集合時間は13:30です。

場所 生き生きセンター多目的ホールおよび屋外

講師 全日本ノルディック・ウォーク連盟

ウォーキングライフマスター 小田桐匡孝氏等

持ち物 動きやすい服装、運動靴、水分補給のための飲み物、汗拭きタオル(ポール等は貸し出しします)

申込み 開催日の7日前までに電話または窓口にてお申し込みください。

申込先 地域包括支援センター TEL38-3939

五所川原市を応援します!!

現地確認 見積り無料 屋根・外壁の塗り替え

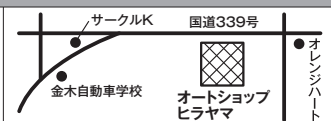


あなたのリフォーム全力でサポートします

全面改装リフォーム
中古住宅改装
減築、増築

屋根、外壁リフォーム専門店
お電話は今すぐ、こちらから ◆ホームページは◆
アートリフォーム(株) 0173-33-4713 <http://art-reform.net/>
五所川原市セツ館虫流51-29 担当 前田まで『増改築相談員のいるお店』

HONDA 除雪機 ご予約受付中



AUTO SHOP **Hirayama** 除雪機のことならホンダスノーショップへ!
オートショップ ヒラヤマ
青森県五所川原市金木町菅原433-4
MOTOR CYCLE SERVICE TEL 0173-52-4737

◎広報資料公開