

あなたも作ってみませんか

テーマ 生活習慣病予防のための食事



1人分 160kcal 食塩相当量 0.6g

材料(4人分)

- 鶏もも肉…120g、玉ねぎ…80g(2/3個)
- じゃがいも…100g(1個)、ピーマン…50g(2個)
- 人参…60g(2/3本)、えのきたけ…50g(1/2袋)
- サラダ油…小さじ2、水…600ml、カレールー…20g

作り方

- ①鶏肉、玉ねぎ、じゃがいも、ピーマンは2cmの角切りにしておく。
- ②人参は1cmの角切りに、えのきは石づきを取り除き、1cm幅に切る。
- ③鶏肉は酒、塩、こしょう(分量外)で下味をつける。
- ④鍋にサラダ油を熱し、鶏肉を炒めた後、①の野菜を炒め、水を加えて、沸騰直前にアクを取り除き、中弱火で食材が柔らかくなるまで煮る。
- ⑤④にカレールーを加えて、煮溶かし、味を調える。

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、普通のウォーキングよりエネルギー消費量が約20%も増加します。

新しい健康法としておすすめです。

対象…65歳以上の市民の方(ただし、60～64歳で、基本チェックリストの結果、運動機能が低下している方を含む)

日時…①9月10日(月) ②9月25日(火) 14:00～15:30

*事前の健康チェックがあるため集合時間は13:30です。

申込み…初回参加の場合、開催日5日前までに電話または窓口でお申し込みください。

場所…つがる克雪ドーム

講師…全日本ノルディック・ウォーク連盟公認指導員

持ち物…動きやすい服装、運動靴、水分補給のための飲み物、汗ふきタオル、ポール(希望者にはポール等を貸し出しします)

*雨天時はつがる克雪ドーム内でウォーキングを行いますので、室内用シューズをご用意ください。

申込先…地域包括支援センター 内線2463

乳幼児健診

4カ月児健診 H30年5月生まれ	10月2日(火) 小児科診察、身体計測、離乳食のお話・試食
1歳6カ月児健診 H29年3月生まれ	10月23日(火) 小児科診察、歯科健診、フッ素塗布、身体計測、発達・栄養相談
3歳児健診 H27年4月生まれ	10月17日(水) 小児科診察、歯科健診、身体計測、発達・栄養相談、ことばの相談、尿・耳・目の検査

受付時間…12:00～12:30(3歳児健診11:45～12:30)

*受付時間前の母子健康手帳の預かりはしていません。受付はお子様同伴でお願いします。

場所…保健センター五所川原

持ち物…母子健康手帳、バスタオル、すくすくノート、健康診査票、1歳6カ月児健診はフッ素塗布承諾書、3歳児健診は送付された検尿容器(尿を入れたもの)
*健診に来られない場合は、健康推進課にご連絡ください。

*3歳児健診については個別に事前通知します。

*1歳6カ月児健診については、フッ素塗布承諾書を個別に事前送付します。

*駐車場は保健センター側と道路を挟んだ向かい側にあります。台数に限りがありますので、駐車できない場合は、市役所来庁者駐車場、または有料駐車場をご利用ください。市役所来庁者駐車場を利用した場合は、健診会場に駐車券を必ずご持参ください。

問…健康推進課 内線2391

熱中症を予防しましょう

熱中症は、夏の屋外だけでなく、曇り空や室内であっても、気温が高い、風が弱い、湿度が高い、急に暑くなった日などは注意が必要です。

めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、頭痛や吐き気、重症になると意識を失ったり、けいれんを引き起こし、死に至ることもありますので、次のことに気を付けましょう。

▷こまめに水分を補給する。

▷室温を確認し、エアコンや扇風機を上手に利用する。

▷シャワーやタオルで体を冷やす。

▷外出時には涼しい服装で日傘や帽子を着用する。

▷日陰を利用し、こまめに休憩する。

▷暑い時には無理をしない。

*お子さん、体調の悪い方、高齢の方は、特に注意が必要です。

熱中症が疑われる場合は

涼しい場所へ避難し、衣服をゆるめ、体を冷やす。水分、塩分を補給する。

呼びかけに対して返事がおかしい時、意識がない状態や、自分で水分を飲めない時は、すぐに救急車を呼びましょう。

問…健康推進課 内線2372