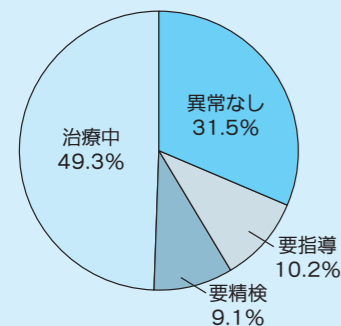
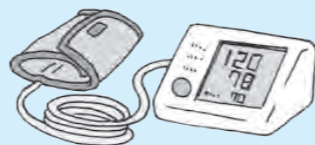


塩分とりすぎていませんか？

下のグラフは、今年度実施した総合健診の血圧についての結果です。要指導・要精検・治療中の合計はおおよそ7割を占めます。



高血圧の原因のひとつに、塩分のとりすぎがあります。塩分摂取量の目標値（2010年：厚生労働省）は男性9g未満、女性7.5g未満となっています。



<塩分を減らす工夫>

- 汁物、漬物の量や回数を減らす、麺類などの汁は残すようにする。
→みそ汁1杯約1~1.5g、梅干し1個約2g、たくわん3切れ約1gの塩分があります。また、麺類は汁も全て飲むと約6gの塩分をとることになります。
- しょうゆやソースは「かけて食べる」のではなく「つけて食べる」
→つけたほうが摂取量は少なくなります。
- 柑橘類や酢、香辛料で味付けや香り付けをする
→味付けに変化をつけると塩分控えめでもおいしく食べられます。

<塩分控えめメニュー>

●こんにゃくの肉巻き●

1人分：220kcal たんぱく質：15.8g 脂質：15.4g 炭水化物：2.8g 食物繊維：1.4g 塩分：1.0g

【材料 4人分】

豚ロース薄切り…16枚（1人80g）こんにゃく…中1枚（1人50g）めんつゆ（3倍）…大さじ2
塩コショウ…少々 青ねぎ…少々 付け合わせ野菜…適宜 レタス…1/4枚 きゅうり…1本 プチトマト…8ヶ

【作り方】

- こんにゃくは1cm角ぐらいの12本のスティック状に切る
- 豚肉に塩コショウで下味を付け、こんにゃくを芯にして巻き付ける
- フライパンを熱し（サラダ油は使わない）、巻き終わりを下にして中火で焼く
- 豚肉に火が通ったら麺つゆは薄めないで回し入れ全体に絡める
- お好みの付け合わせ野菜と共に盛り付け、小口切りにした青ねぎを全体に散らす

【ワンポイントメモ】 *こんにゃくを芯にした肉巻きです。味付けも麺つゆ使用で簡単、ヘルシーメニューです。



●小松菜としめじのナムル●

1人分：38kcal たんぱく質：2.3g 脂質：2.3g 炭水化物：3.8g 食物繊維：2.4g 塩分：0.4g

【材料 4人分】

小松菜…300g（1束）しめじ…100g（1株）ごま油…大さじ1 塩コショウ…少々 醤油…小さじ1 塩…少々

【作り方】

- 小松菜はよく洗って3、4cmにカットする。しめじは根を落とし子房に分ける
- 鍋またはフライパンに湯を沸かし、塩を少々入れ、小松菜を入れその後しめじを入れていっしょに茹でる
- ざるにあげ冷水でよく冷やし、水分をしっかりと絞ってボウルにとる
- ③にごま油、醤油、塩コショウで味をつける

【ワンポイントメモ】

*ナムルにすることで小松菜としめじが美味しく食べられる1品です
*小松菜の他に、ほうれん草やもやしなどでも作ることが出来ます

（メニュー提供：相双保健福祉事務所いわき出張所）

広野町保健センター
☎0240-27-3040

～次回は、脂質について・低カロリーメニューの紹介をします～

医療機関ほか診療日時状況（平成26年12月24日現在）

●高野病院

☎0240-27-2901

月曜日 9:00~12:00
火曜日 9:00~12:00
木曜日 9:00~12:00
金曜日 9:00~12:00
土曜日 9:00~12:00

●馬場医院

☎0240-27-2231

月曜日 9:00~12:00
14:00~18:00
火曜日 9:00~12:00
14:00~18:00
木曜日 9:00~12:00
14:00~18:00
金曜日 9:00~12:00

●広野薬局

☎0240-27-2265

月曜日 9:00~12:00
14:00~18:00
火曜日 9:00~12:00
14:00~18:00
木曜日 9:00~12:00
14:00~18:00
金曜日 9:00~12:00

●新妻歯科医院

☎0240-27-4020

木曜日 9:30~12:30
13:30~18:00

●花ぶさ苑

☎0240-27-1755

面会時間 8:30~18:00

げんキッズのご案内

入園前のお子さんを対象に「げんキッズ」を開催しています。同年代のお子さんと遊んだり、保護者同士の情報交換をしたりする教室です。また、育児相談なども行っています。みなさまのお越しをお待ちしています。
※必ず保護者同伴となります。

◆場所と日時

広野町保健センター（広野町中央1-7）
平成27年1月13日（火）午前10時~11時30分
平成27年1月27日（火）午前10時~11時30分
常磐迎第二応急仮設住宅内集会所（いわき市常磐関船町迎10-1）
平成27年1月15日（木）午前10時~11時30分
平成27年2月5日（木）午前10時~11時30分



なかよしランドのご案内

日ごろ、子育てをしていると、『子ども同士で遊ぶ機会が少ない』『子育ての悩みなど話せる友だちがなかなかできない』など、思うことがありますか？

そこで、保健センターを開放し、親子で楽しい交流ができる場を作っています。

申し込みの必要はありませんので気軽に参加ください。

☆開放日：月・水・金曜日
（ただし、1/12・16・28は除く）

☆時間：午前9時~正午

☆場所：保健センター（健康増進ホール）

☆対象：就学前の乳幼児とその保護者

☆内容：お話ししたり、遊んだりと自由に過ごしてください。おもちゃや絵本はお貸しします。

県民健康調査 平成26年度健康診査を実施しています！

対象者には福島県立医科大学から案内文をお送りしています。次のいずれかで受診できますので、詳細はご案内の資料をご確認ください。

①集団健診（県内公共施設で実施）

案内文に同封の集団健診スケジュール（1月9日~3月15日）から、ご希望の健診会場・日程を選び、福島県立医科大学までお申し込みください。

②個別健診（県内医療機関で実施）

案内文に同封の対象医療機関リストから、ご自身で直接、希望される医療機関へ予約を入れ、1月5日から3月14日までの間に受診してください。

●問い合わせ先

福島県立医科大学 ふくしま国際医療科学センター
放射線医学 県民健康管理センター

☎024-549-5130 ※お掛け間違いのないようご注意ください。

（土曜日、日曜日または祝日を除く午前9時から午後5時）

メール：kenkan@fmu.ac.jp

内部被ばく検査のご案内

保健センターでは内部被ばく検査を実施しています。

曜日	月・水・木・金曜日	火曜日	第2・4土曜日
受付時間	午前9時~11時30分 午後1時~5時	午後1時~6時30分	午前9時~正午
事前予約	不要		要
その他	事業などの都合で実施できない日があります。詳しくは下表のスケジュールをご確認ください。		前々日(木曜日)までに保健センターへお申し込みください。

・幼児（1歳~就学前）の検査も可能です。事前に保健センターにご連絡ください。

<1月スケジュール（○の日が検査可能日です）>

月	火	水	木	金	土
5	6	7	8	9	10
○	○	○	○	○	要予約
12	13	14	15	16	17
	午後のみ ○	○	○	午後のみ ○	
19	20	21	22	23	24
○	○	○	○	○	要予約
26	27	28	29	30	31
○	午後のみ ○	午後のみ ○	○	○	
2/2	2/3	2/4	2/5	2/6	2/7
○	○	○	○	○	