

蚊の用心 ひと刺し用心 感染症

デング熱、ジカウイルス感染症など、蚊に刺されることで感染する病気が近年話題になっています。これらの感染症を媒介するヒトスジシマカは、よく見られるヤブカのごとで、10月下旬ころまで活動し、特に日中に活発に吸血します。

ヒトスジシマカは、小さな水たまりを好んで卵を産み付けます。住まいの周囲の水たまりを無くし掃除をすることで、蚊の数を減らすことができます。



雨ざらしの用具



雨除けのブルーシートや古タイヤに溜まった水たまり



風通しの悪いやぶ・草むら



植木鉢の皿



屋外に放置された空きビン・缶、ペットボトル



雨水ますや排水ます

感染症の予防、快適な生活のために、蚊の発生を減らす対策にご協力をお願いします。

問 広野町保健センター ☎0240-27-3040

減塩・野菜たっぷりメニュー

目標：食塩摂取量 男性：8g未満 女性：7g未満（日本人の食事摂取基準2015）

目標：野菜摂取量 350g以上（健康日本21より）

毎月、簡単なレシピを紹介し、おいしく食べて高血圧を予防しましょう。

ごま豆乳そうめん

材料（1人前）

豆乳	80cc
すりごま	大さじ1
めんつゆ	10cc
ラー油	1滴
そうめん	100g
きゅうり	1/2本
鶏ささみ	1本
レタス	1枚
トマト	1/4個

1. たっぴりの水を沸かして、そうめんを茹でる。茹であがったら、冷水で冷ます。
2. 鶏ささみは、茹でて、食べやすい大きさに裂いておく。
3. きゅうり・レタスは千切りにし、トマトはくし形に切っておく。
4. 豆乳・めんつゆ・ラー油・すりごまを混ぜる。
5. そうめんの上に具をのせて、4をかける。

エネルギー 231kcal / 塩分1.1g / 野菜摂取量 / 110g

※具に使用する野菜は何でも構いません。少量でたくさんの種類を使うことで味や食感の変化をつけることができます。

コーンと枝豆のかぼちゃサラダ

材料（1人前）

コーン	大さじ1
枝豆	ひとつかみ
かぼちゃ	1/8カット
マヨネーズ	大さじ1

※かぼちゃは野菜ではありませんが、炭水化物が多く含まれているので、摂取量については注意してください!!

1. 冷凍のコーンと枝豆を室温に戻しておく。
2. 枝豆はさやから出しておく。
3. かぼちゃはふかしてつぶしておく。
4. 3に1と2を入れて混ぜ、マヨネーズを入れて和える。

エネルギー 214kcal / 塩分 0.2g / 野菜摂取量 140g

コーンや枝豆を入れることでよく噛み、食べ過ぎの予防にもなります。



この二品で野菜は一日で必要な量の7割は摂取できます。旬の野菜を使用することで豊富な栄養を摂取することができます。いろんな種類の野菜を少しずつ摂取してみましょう!!



合計 エネルギー 445kcal / 塩分 1.3g / 野菜摂取量 250g