



豚肉となすのさっぱり炒め

【材料：4人分】

豚こま切れ肉	200g
A 酒	大さじ1
A めんつゆ	大さじ1
A 片栗粉	大さじ1
なす	2本
パプリカ	1/4個
B すりおろしにんにく	小さじ1
B 酢	大さじ2
B めんつゆ	大さじ3
ごま油	各大さじ1

カロリー 222kcal
塩分 1.1g



【作り方】

①ボウルにAを合わせ、食べやすい大きさに切った豚肉を加えて揉み、10分程置く。②なすはヘタを切り、タテ半分に切る。さらに長さを半分に切り、6～8等分のくし切りにする。パプリカは長さを半分に切り、細切りにする。③フライパンに油(大さじ1)をひき、なすを1～2分炒めしんなりとしたら、いったん取り出す。④フライパンに油(大さじ1)を加え、①の豚肉を入れて焼く。火が通ってきたら、パプリカを加え軽く炒め、なすとBを加え、中火で手早くからめる。



管理栄養士の

お弁当チェック



今回は、夏休み中に児童館に通っていた小学校中学年の女の子のお弁当です！

「白・黒・赤・黄・緑・茶」の6色の食材を入れることで、見た目も美味しそうに！

白・・・ごはん、パン、じゃがいもなど
黒・・・のり、ごま、ひじきなど
赤・・・トマト、にんじん、鮭など
黄・・・卵、かぼちゃ、とうもろこしなど
緑・・・きゅうり、アスパラガス、ほうれん草など
茶・・・牛肉、豚肉、鶏肉、きのこなど

○じゃがいも
たんぱく質の代謝を促して、皮膚や髪を健康に保つビタミンB6が含まれています。

○海苔
グルタミン酸・イノシン酸・グアニル酸など、うま味成分が多く含まれています。



○枝豆
枝豆は、大豆が熟す前の未熟果です。大豆にはない、ビタミンCをたっぷり含んでいます。葉酸も多く、体の成長、貧血の予防などに役立ちます。

可愛いキャラ弁で食べる楽しさもアップ！

★小学生のお弁当箱のサイズの目安は？

食べる量には個人差がありますが、だいたいの目安を知っておくと、お弁当箱選びの参考になります。1日に必要なエネルギー量(kcal)の1/3を1食の適量とし、そのエネルギー量と同じサイズ(容量、ml)のお弁当箱が、自分に合ったサイズです。

低学年・・・500ml 中学年・・・600ml
高学年・・・男の子 750ml、女の子 700ml

※活動量の多い子はプラス100mlを目安に、逆に活動量の少ない子はマイナス100mlを目安にしてみましょう。

『遺したいものは、それですか？』

福島県では結核への関心が高まるよう、普及啓発事業を行っております。

■ 結核は、過去の病気ではありません。 ■

福島県内では、平成29年に138人の方が新たに結核を発症しています。

そのうち、約8割が65歳以上の方です。(平成29年：107人(77.5%))

結核は、人から人にうつる感染症で、自分が結核だと気づかずに周りの人々にうつしてしまうことがあります。

結核は早期発見・早期治療により治すことができますので、結核に関心を持ち、正しい知識を身につけましょう。



◆結核はどんな病気？

結核とは、結核菌によって主に肺に炎症を起こす病気です。

結核を発病し重症化している人の咳やくしゃみのしぶきには、結核菌が含まれています。このしぶきの水分が蒸発して、結核菌だけが空気中にただよって飛び、それを周りの人が直接吸い込むことによってうつります。

「結核かな？」と思ったら、医療機関を受診しましょう。

また、人にうつさないために、せきが出る時はマスクをつけましょう。

結核は、6か月間毎日きちんと薬を飲めば治ります。

しかし、治療の途中で服薬をやめてしまえば治りません。それどころか菌は抵抗力をつけ、薬が全く効かない多剤耐性菌になることもあります。

◆こんな時はすぐに病院へ！ 重症になる前に 早期に 受診 しましょう。

長引く咳(2週間以上)	タンが出る	長引く(体の)だるさ
長引く微熱	胸の痛み	急に体重が減る

◆発見されにくい高齢者の結核

65歳以上の方は、年に1回胸部レントゲン検査を受けましょう。

また、健診などで胸部レントゲン検査の精密検査が必要となった場合は、自覚症状がない場合でも、必ず受診しましょう。

咳・タンなど目立った症状があらわれにくいのが、高齢者の結核の特徴です。食欲がない・元気がない・体重減少・微熱などの症状しか出ない場合があります。日頃から健康状態に注意しましょう。

◆生後1年までにBCG接種を受けましょう！

BCGは、結核に対する免疫をつけて、乳児の重症化を防ぐ予防接種です。生後5～8か月に、必ずBCG接種を受けましょう。



問 相双保健福祉事務所(保健所) 医療薬事課 ☎0244-26-1329
広野町保健センター ☎0240-27-3040