

～毎日を笑顔に～ 健幸コラム

おいしく実践！今日からはじめられる減塩習慣

『減塩』と聞くと『おいしくなさそう』というイメージをお持ちの方も多いと思いますが、体のためには非常に重要です。7月のやまびこ健診に向けて、今日からできる事を始めてみませんか。

麺類のスープは飲まないようにする(残す)

手軽に食べられる麺類は塩分量が多い料理の一つです。一般的にラーメンには6g前後の塩分が含まれており、この塩分の半分以上はスープに含まれています。麺類のスープを残すだけで約1/2～1/3の減塩につながりますので、最後まできれいに飲み干さず、残すことを心がけましょう。



栄養成分表示を確認する

販売されている加工食品のパッケージには「栄養成分表示」が掲載されています。「食塩相当量」をチェックし、普段買っているものにどれくらい含まれているか、チェックするクセをつけましょう。

食卓にしょうゆなどを置かない

食卓にしょうゆやソース、塩などを置かないのも一つの方法です。調味料が手に届く位置に置いてあると、ついつい使用してしまいます。食卓に調味料を置くことをやめて、料理そのものの味や、香辛料で味の変化を楽しみましょう。



最初から完璧を目指さず、無理なく続けていくことが減塩を習慣化するコツです。ご自身のライフスタイルに取り入れやすいものから行っていきましょう。

問 子育て健康福祉課健康福祉係 ☎(288)3861

ME-BYO改善だより6月号

「マイME-BYOカルテ」とは？

あなたの健康情報やお薬情報などについて、スマートフォンなどを通じて管理できるアプリです。「未病指標」はTOP画面のロゴマークを押すと測定に進むことができます。ぜひ健康管理、未病改善に役立ててください。



県ホームページ

「マイME-BYOカルテ」で

かんたん・あんしん・べんりに未病が見える化！

まいみびょうかるて

検索

問 子育て健康福祉課健康福祉係 ☎(288)3861

診療所だより



煤ヶ谷診療所
平山医師

たいじょうほうしん
帯状疱疹ワクチン
について

清川村のみなさん、こんにちは。今月は平山が担当します。

今年度から帯状疱疹ワクチンの定期接種が開始されました。対象の方には案内があったと思いますが、一部公費負担で接種することができません。

帯状疱疹は、体内に潜んでいる水疱瘡のウイルスが原因です。日本人成人の90%以上が帯状疱疹になるリスクを持っていると言われています。特に50歳以上になると、免疫力が低下し発症する可能性が高くなります。帯状疱疹を発症すると、強い痛みを伴う赤い発疹が帯状に

現れ、皮疹が改善しても2割の人に痛みが残ってしまおうと言われています。

帯状疱疹ワクチンには「生ワクチン」と「不活化ワクチン」の2種類があります。「生ワクチン」は、弱毒化したウイルスを使用して作られたものです。皮下注射で1回の接種で約5年効果が持続し、発症予防効果は5年後に約40%、帯状疱疹後神経痛の予防効果は3年後に約60%となります。一方で「不活化ワクチン」は筋肉内注射で2回接種が必要ですが、効果は約9年持続し、発症予防効果や帯状疱疹後神経痛の予防効果も約90%以上となります。いずれのワクチンも副反応としては、接種した部位の腫れや発熱することがあります。

定期接種の対象でない方も任意接種として接種することができます。これを機に接種を検討してみてください。



問 県立煤ヶ谷診療所 ☎(288)1352

清川村健康増進食育サポーター

もみじ会

かんたん 健康レシピ

もちもちバナナ餅

| | |
|-------|---------|
| エネルギー | 154kcal |
| タンパク質 | 1.1g |
| 脂質 | 0.2g |
| 炭水化物 | 37.2g |
| 食塩相当量 | 0.0g |



材料(4~5枚分)

- バナナ 2本(皮をむいて200g)
- 片栗粉 大さじ4
- サラダ油 適量

おすすめポイント

- 簡単でコストのいいおやつです。
- バナナによって片栗粉の量を調整してください。



作り方

- ① バナナは輪切りにする。耐熱ボウルに入れ、ラップをし、電子レンジ(600W)で1分位加熱して柔らかくする。
- ② ①をスプーンでつぶし、片栗粉を加え混ぜる。
- ③ ②を6等分にし、薄く平らにする。
- ④ フライパンにサラダ油を入れ熱し、③を入れ両面を弱火~中火で焼く。こんがり焼けたら器に盛る。

問 子育て健康福祉課健康福祉係 ☎(288)3861

清川村健康増進食育サポーターもみじ会

食育アドバイザーとして、地域の健康づくりをサポートするボランティアです。