

毎月19日は「みんなで食べる国見の日」

町では毎月19日を「みんなで食べる国見の日」とし、家庭や地域で受け継がれた料理を食べよう推奨しています。国見町食卓図鑑から今月のおすすめメニューはこちら！

「小豆・かぼちゃ・さつまいも煮」～12/22は冬至です～

【材料】
 小豆……………300g
 かぼちゃ……………1/4個
 さつまいも……………1本
 砂糖……………200～300g
 塩……………小さじ1/2

【作り方】
 ①小豆を洗い、火にかける。あくが出たら水を交換しながら、やわらかくなるまで煮る。
 ②かぼちゃとさつまいもを小口切りにして①に加えて一緒に煮る。
 ③煮えたら、砂糖をお好みで混ぜ合わせる。
 ④最後に塩を少々ふりかける。



食育シリーズ

町では食生活改善推進員の皆さんと栄養士が出向いて、くにみ幼稚園の子ども達を対象に食育教室を実施しています。

10月にはカレーパーティーが開催されました。幼稚園で育てた『さつまいも』で年長さんがカレー作りに挑戦し、野菜の皮むきや型抜きを一生懸命行いました。完成したカレーは、年中さん・年少さんに振る舞われ、みんなで会食しました。さつまいもはとても甘く美味しいカレーとなり、子どもたちはたくさんおかわりをして秋の味覚を堪能しました。



院長先生の診察室から 【第37回】

秋が深まりましたが、気温が高い日とときどきあります。気象庁によれば、今年の冬は昨年よりも寒いとの予想です。寒くなると呼吸器感染症が流行します。特にインフルエンザ、コロナウイルスは皆さんご存じですね。今年は4年に1回オリンピックの年に流行ると言われていたマイコプラズマ肺炎が大流行しています。

マイコプラズマ肺炎は、細菌感染症の一種で、1年中みられ、特に秋と冬に増加し、発熱、だるさ、頭痛、長く続く咳が症状です。5～25歳に多く、飛沫・接触感染で広がります。潜伏期間が2～3週間と長く、「歩く肺炎」と言われ、感染が拡大することで知られています。

一般に小児では軽症が多く、一部の人は肺炎となり、重症例は成人、高齢者にみられます。5～10%で、中耳炎、胸膜炎、心筋炎、髄膜炎などの合併症があります。診断は、コロナの検査と同じ方法の咽頭ぬぐい液による抗原検査が可能です。感度は低く、陰性でも感染を否定できない点に注意が必要です。

学校保健安全法では、「急性期は出席停止、全身状態がよければ登校可能」で、発熱や激しい咳の症状がある間は、休む必要があります。予防法は、流水と石鹸による手洗い、タオルの共用は避け、咳エチケットを守りましょう。何回も感染することがあり、ワクチンがありませんが、抗生物質（マクロライド系）が有効です。特にお子さんや若い方で、咳が長引く症状があるときには医療機関を受診してください。

ほけんだより

— Health topics —

ほけん課 保健係 ☎585-2783
 ✉hoken@town.kunimi.fukushima.jp

“インボディ”で体調管理を始めてみませんか？

「インボディ」とは、体を構成する基本成分である体水分・たんぱく質・ミネラル・体脂肪を定量的に分析し、健康管理に必要な体成分を正確に評価できる機械です。体重やBMIだけではなく、栄養状態や発達のバランスの変化をモニタリングしながら、皆さんの健康管理のお手伝いをしてくれます。

町では、健康教室や地域の「通いの場」に持ち出し、定期的に参加者の測定を行っています。体の変化を目で追ってわかることや、体重減少に必要なあなただけの消費カロリーを知ることができます。まだ測定をしたことがない方はぜひご活用ください。地域のサロンやクラブでの測定も可能ですので、お気軽にほけん課までお問合せください。

- 設置場所 役場庁舎 1階 ほけん課保健係窓口前
 (※事業で持ち出している場合があります)
- 利用時間 平日 午前8時30分から午後5時15分



▲インボディで測定中！ ▲測定結果では体成分や部位別筋量など、体の状態が分かります！

「健康フェスタ」で実演された減塩レシピをご紹介します！

令和6年度総合検診により、国見町は塩分を摂りすぎている人が多い結果となりました。
 【1日の食塩摂取量 男性9.9g(目標値7.5g)：女性9.4g(目標値6.5g)】
 10月14日に開催しました「健康フェスタ」において、国見町応援大使で和食料理人・元分とく山料理長の野崎洋光先生が実演された減塩レシピをご紹介します。ぜひご家庭で試してみてください。

茹で鶏・ブロッコリー



材 料

鶏むね肉…1枚	【A】豆乳ヨーグルトソース
ブロッコリー…小房にしたもの6個	ヨーグルト…100cc
水…800cc	豆乳…50cc
昆布(8cm角)…1枚	しょう油…大さじ1
	白いりごま…10g

- 作り方**
- ①鶏むね肉はたっぷりの熱湯に入れて霜降りをし、水で軽く洗い、水気を切る。
 - ②鍋に分量の水と①を入れ中火にかける。
 - ③70℃に温度を保ちながら15分ほど茹でて、そのままゆで汁の中で常温になるまで冷ましたら、手で食べやすい大きさに割く。
 - ④鍋に塩を入れた80℃の湯を用意し、ブロッコリーを入れ1分30秒ほど下茹でし、水気を切る。
 - ⑤材料Aをすべて混ぜ合わせてソースをつくり、食材にかけて完成。

ポイント 鶏肉は中火でゆっくり火をとおすことで、パサつかずおいしくいただけます！



▲健康フェスタで実演する野崎洋光先生