

## 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る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！

### 「春の天ぷら」～ふきのとうやウドの香りを楽しみましょう～



#### 【作り方】

- ①天ぷら粉を水で溶いて、衣を作る。
- ②ふきのとうは適度な大きさに、ウドとにんじんは細切りにする。
- ③かき揚げのように具材に衣をつけて、180度程度の油で揚げる。

#### 【材料】

ふきのとう……4個  
ウド………200g  
にんじん………1/4本  
こうなご………10g  
天ぷら粉………120g  
水………160ml  
揚げ油………適量

#### check

町栄養士からのワンポイントアドバイス

#### 衣を米粉に代えて美味しくカロリーダウン！

天ぷら粉の主原料は小麦粉です。天ぷら粉を米粉に変えることで、給油率40%カットとなり、カロリーダウンになるとともに、時間が経ってもサクサクです。揚げる時は衣を薄くすることがポイントです。

## 食生活改善推進員 募集中！

食生活改善推進員は、食や栄養について、一緒に学習したり、地域の皆さんにお伝えするなど「私たちの健康は私達の手で」をスローガンに食生活をとおして健康づくりを推進するボランティア団体です。

現在9名が活躍中です。随時募集していますので、食生活や健康づくりに興味のある方は、ほけん課保健係（☎585-2783）までお声掛けください。

#### 食生活改善推進員の主な活動

- くにみ幼稚園での食育指導
- 生活習慣病予防料理教室の開催 など



公立藤田総合病院院長  
近藤 祐一郎 先生

## 院長先生の診察室から

【第41回】

4月は、学校・会社に新入職員が入り、異動、転勤など新しい環境に適応しなければなりません。このような時期は、緊張が続いてストレスがたまりやすくなります。ストレスによる症状は多彩で、体のサイン（肩こり、頭痛、腰痛、腹痛、めまいなど）と、心のサイン（不安、緊張、イライラ、やる気が出ないなど）に分けられます。調子が悪いと感じたら、早めにストレス解消をしましょう。

1日3食の栄養バランスの取れた食事、睡眠時間の確保、軽い運動、リラックスする時間を設けるなど、毎日の生活習慣を整えることがストレスを溜めない基本です。また、一人で悩みを抱え込まず、周囲の人に相談することも大切です。

# ほけんだより

— Health topics —

☎ほけん課 保健係 ☎585-2783

✉hoken@town.kunimi.fukushima.jp

## 4月から「<sup>たいじょうほうしん</sup>帯状疱疹ワクチン」定期接種化 どんな病気？

### 帯状疱疹ってどんな病気？

子どもの頃に水ぼうそうにかかった後、加齢や疲労、ストレスなどにより免疫力が下がることで、体の中に潜み続けた水ぼうそうのウイルスが再活性化することで発生する病気です。

成人のほとんどの人が感染していると考えられ、誰もが帯状疱疹を発症するリスクがありますが、特に50歳以上の方に多く見られます。



### 発症後の症状は？

水ぶくれを伴う発疹（水泡）が、皮膚に分布している神経に沿って帯状に出現します。帯状疱疹の初期症状は、皮膚の痛みや違和感・かゆみです。皮膚症状が現れるとピリピリと刺すような痛みとなり、夜も眠れないほど激しい場合もあります。症状の多くは胸、背中に症状が発生することが多く、首や顔、目に現れることもあります。症状は、3～4週間ほど続きます。また、体がだるくなったり、頭痛、発熱などの症状もあります。

帯状疱疹かなと感じたら

### 早期受診と治療を

治療は、原因のウイルスを抑える抗ウイルス薬などによる治療を行います。発症早期に治療を開始するほど効果が期待できます。帯状疱疹を疑う症状が出た場合は、速やかに皮膚科やペインクリニックなどの医療機関を受診しましょう。



## ＼ 予防の POINT /

#### 生活習慣を見直す

バランスのよい食事、適度な運動、質のよい睡眠を心がけましょう。

#### 予防接種を受ける

帯状疱疹の発症や重症化の予防が期待できます。

#### 免疫機能を高める

疲労、ストレスを溜めないなど、免疫機能を高めることで、水ぼうそうのウイルスの再活性化を防ぎましょう。

## ワクチン接種費用の助成

町では、4月1日より65歳以上の方を対象に定期接種を始めます。対象の方には予診票などをお送りします。また、令和6年度から行っている50歳以上を対象とした帯状疱疹予防接種費用助成（任意接種）も引き続き実施します。

詳しくは、町のホームページをご覧ください。ほけん課保健係（☎585-2783）までお問い合わせください。



＼ 詳しくはコチラ /