

# 保健 だより



保健福祉課 保健係 ☎ 585-2783  
E-mail:hoken@town.kunimi.fukushima.jp

## カンタン レシピ

### 鶏肉の味噌ヨーグルト蒸し

町食生活改善推進員のみなさんは、いきいきサロンの参加者を対象に、牛乳・乳製品を利用した料理講習会を行いました。その中で好評だった「鶏肉の味噌ヨーグルト蒸し」を紹介します。



材料 5人分			
鶏むね肉	250g	【味噌ヨーグルト】	
塩麴	25g	味噌	40g
キャベツ	90g	みりん	大さじ1
人参	60g	砂糖	大さじ1
きのこ	1/2袋	ヨーグルト	大さじ1と1/2
ピーマン	2個		
ねぎ	1/3本	バター	35g

#### 《作り方》

- ①鶏肉は一口大のそぎ切りし、ビニール袋に入れて塩麴に20分漬けておく。
- ②味噌ヨーグルトの材料を合わせて混ぜる。
- ③キャベツは食べやすい大きさに切る。人参・ピーマンは千切り、ねぎは斜め切り、きのこは小房に分ける。
- ④クッキングシートに鶏肉、野菜の順にのせる。上から味噌ヨーグルトをかけて、小さく切り分けたバターをのせて包む。
- ⑤蒸し器で20分ほど蒸す。

## 健康コラム ～お酒の飲み過ぎに注意しましょう～

年末年始はお酒の付き合いが増える時期です。過度の飲酒は肥満や生活習慣病、アルコール依存症を招く恐れがあるので注意が必要です。適量を守り、お酒と上手に付き合いましょう。

1日飲酒量は純アルコール量で20g程度が適量とされています

※内は純アルコール量



胃に食べ物が入っていると、アルコールの吸収が穏やかになり、肝臓の負担が少なくなります。  
ただし、ほかの生活習慣病のリスクを考えてつまみを選びましょう。

## \*\*\* ニコニコ相談会 \*\*\*

対象者	実施日	実施時間	会場
国見町在住の妊婦 国見町在住の乳幼児及びその保護者	2月7日(日)	午前10時から 午前11時30分	子育て支援センター (藤田保育所内)

【実施内容】 身体計測、栄養相談、子育て相談等について保健師、栄養士がお待ちしております。  
《持参するもの》 母子健康手帳、お子さんの飲み物（水筒にいれて）を忘れずに！  
《申し込み方法》 前日まで保健福祉課または藤田保育所（☎585-2374）に電話で申込みください。

## \*\*\* 乳児健診 \*\*\*

該当児	実施日	受付時間	会場
・3か月児（平成29年10月生まれ） ・9か月児（平成29年4月生まれ）	2月15日(日)	午後1時15分から 午後1時45分	観月台文化センター 第1和室

【健診内容】 医師の指導、身体測定、調乳、離乳、予防接種などについて  
9か月児は、歯科衛生士による歯に関するお話も予定しています。  
《持参するもの》 母子健康手帳を忘れずに！

## \*\*\* 3歳6か月児健診 \*\*\*

該当児	実施日	受付時間	会場
平成26年6月24日から 平成26年8月31日生まれの幼児	2月22日(日)	午後1時30分から 午後1時45分	森江野町民センター

【健診内容】 内科と歯科の医師の診察、生活保健指導、視力・聴力検査などを実施します。  
心理判定員による相談・指導…子育てに関する不安や悩み等、お気軽に相談ください。  
健診該当者には後日健診票を郵送します。  
《持参するもの》 母子健康手帳を忘れずに！

## 食育シリーズ



町では、食生活改善推進員のみなさんと栄養士が出向いて、くにみ幼稚園の子どもたちを対象に食育教室を開催しています。11月は5回開催しました。

おやつを食べすぎには注意してね

**年中組**  
テーマ  
「おやつについて考えよう」

上手に洗えたかな？

**年少組**  
テーマ  
「手洗いの大切さについて」