

# 健康Eye

けんこう・アイ

## 健康ひとくちメモ Topics of the month (2月)

### ～花粉症について知ろう～

花粉症は、スギなどの花粉が原因で起こるアレルギー反応の一つです。

体は、花粉を異物と判断して外に追い出そうとします。追い出す働きとして、くしゃみ、鼻詰まり、鼻水の症状が出ます。

花粉症は日本人の4人に1人が発症するともいわれ、年齢層も幅広く、誰でも発症する可能性があります。花粉症の症状が今までなかった方も、ある年から急に症状が出始めることもあるので注意してください。

症状を緩和するためには、体に花粉が入らないように予防することが大切です。外出後にうがいや顔を洗うなどをして、花粉を洗い流したり、外出時にはマスクや帽子を着用したりするなど、花粉が目や鼻に付かないようにしましょう。

健康づくり推進課 ☎77・1133



記事中の「保存版あやせ健康だより」は昨年3月に全戸配布しています。届いていないときは健康づくり推進課(保健福祉プラザ内)へ 問 同課 ☎77・1133

あやせ24時間健康相談

医師や保健師などが、心や体の健康相談に24時間応じます。フリーダイヤル ☎0120・1192・61

### オストメイト健康教室

講演、グループ懇談、個別相談、装具の展示。相談員は訪問看護ステーション管理者。☎2月10日(日)13時30分～16時30分 会場 イオンモール大和(大和市) 対 人工肛門・ぼうこう保有者とその家族、関係者 定 60人(先着順) 問 日本オストミー協会神奈川支部 ☎080・5027・5780



### 国民健康保険特定健康診査結果説明会

健診結果の見方や数値と病気の関係性などを説明。☎3月8日(金)9時30分～12時 会場 保健福祉プラザ 対 同保険に加入している40～74歳で、今年度健康診断を受診している方 定 20人(申込順) 問 同診査の結果、メモ、筆記用具 ☎3月5日までに健康づくり推進課 ☎77・1133



### 健康度見える化コーナー相談会

同コーナー機器の結果を全て印刷し、希望者へ結果の見方や生活習慣改善について保健師や管理栄養士がアドバイス。☎2月28日(木)13時30分～15時 会場 保健福祉プラザ 定 30人(先着順) 問 健康づくり推進課 ☎77・1133



### 麻しん風しん(MR)混合予防接種を受けましたか

風しんが流行中です。MRは、2回の接種が必要です。対 1期は1～2歳未満。2期は24年4月2日～25年4月1日生まれの方(2期対象者は、3月31日を過ぎると有料) 問 健康づくり推進課 ☎77・1133

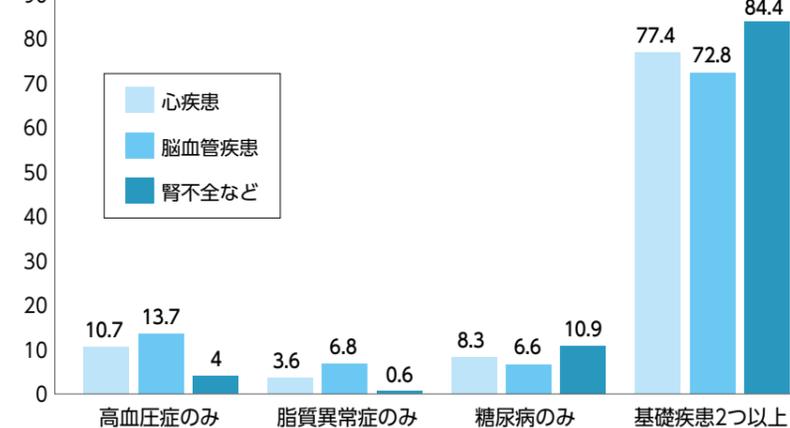
## 2月の健康相談

相談の名称など(無料)	時(祝日・振り替え休日は除く)・相談内容など	問
予約制 成人健康相談	2/6(水)・2/15(金)9:30～11:45。生活習慣病などの相談。骨密度測定もあり	健康づくり推進課 ☎77・1133
保健師による心の健康相談	2/21(木)10:00～11:30。心の健康相談	
聴覚相談	2/21(木)9:00～11:30。聴覚チェックと聞こえの相談。40歳以上の方対象	
妊娠・出産・子育て総合相談	毎週月～金曜日8:30～12:15・13:00～17:00。妊娠・出産・子育ての悩み、児童虐待について(電話可)	
いきいき健康・食事相談	毎週月～金曜日8:30～12:15・13:00～17:00。健康・栄養・酒害相談など	
高齢者ヘルスアップ相談	2/4(月)10:00～11:30。高齢者福祉会館。健康相談、心の健康相談	

### 綾瀬市特定健康診査を受けましょう

平成28年の綾瀬市国民健康保険の医療費分析の結果から、心疾患、脳血管疾患、腎不全などの大きな病気を発症した人のうち、高血圧、脂質異常、糖尿病などのリスクが2つ以上重なっていた方は7割を超えていて、リスクが1つだけの方は1割程度でした。特定健診を受診し、リスクなどの早期発見が健康のために重要です。綾瀬市特定健康診査は3月31日まで受診できます。詳細は昨年5月下旬に送付している個人通知(受診券など)や市ホームページを確認してください。対 同保険に加入していて、今年度中に40～74歳になる方(社会保険などの方は、各保険者に要確認) 問 健康づくり推進課 ☎77・1133か保険年金課 ☎70・5617

### 大きな病気(心疾患、脳血管疾患、腎不全など)を発症した方の基礎疾患の種類



## 地場産物を使って料理してみませんか

問 健康づくり推進課 ☎77・1133

保健福祉プラザで、綾瀬市地場農産物消費拡大推進協議会と綾瀬市食生活改善推進協議会による、市内で採れた季節の農産物と畜産物を使った試食会を行っています(今年度は全て終了)。今年度行われた試食

会で提供された料理のレシピを一部紹介します。ぜひ、家庭でも作ってみませんか。来年度の試食会実施日は広報あやせでお知らせするので、参加してみてください。

レシピ考案：綾瀬市食生活改善推進協議会



### レタスと卵の試食会(昨年10月19日実施)からのレシピ紹介

綾瀬産のレタスと卵、豚肉、トマトを使った色鮮やかで栄養バランスが整った丼物です。綾瀬のレタスは、早朝に収穫し、売り場へ最速で届ける鮮度の良さが売りです。鮮度が良いと水溶性ビタミン類の残存率が多く、効率良く摂ることができます。卵は手軽にたんぱく質摂取ができる、低栄養予防に効果的な食品です。豚肉に水煮大豆を加えた団子の入った“綾瀬盛りだくさん”の丼物です。



### 綾瀬産の卵や豚肉を使って あやモコ丼

材料(2人分)  
 ごはん……………300g  
 豚ひき肉……………50g  
 水煮大豆……………50g  
 水……………20ml  
 塩・こしょう……少々  
 みそ・砂糖・みりん…各大さじ2杯  
 水……………50ml  
 炒りごま……………小さじ1杯  
 サラダ油……………適宜  
 ゆで卵……………1個  
 レタス……………2枚  
 ミニトマト……………2個



◎472kcal(1人分) ◎塩分1.6g(1人分)

#### 作り方

- ① 団子を作る  
Aをボウルに入れてよく混ぜて、4等分して小判型に丸めて団子を作り、サラダ油でよく焼く
- ② 練りみそを作る  
Bを鍋に入れて火にかけ練り、最後に炒りごまを加えて練りみそを作る
- ③ ごはんを丼に盛り、その上に、千切りのレタスをのせ、団子を置き、練りみそをかける。ゆで卵半分とミニトマトを添えて出来上がり

### ブロッコリーと豚肉の試食会(昨年12月5日実施)からのレシピ紹介

調理が簡単でブロッコリーの栄養素を効率的に摂れます。生のブロッコリーを豚肉で巻いて蒸し焼きにすることで、水溶性ビタミンの流出が少なく脂溶性ビタミンの吸収率が増加するなど、良いとこ取りのコロコロ肉巻きです。



### 綾瀬産のブロッコリーと豚肉を使って ごはんとよく合うコロコロ肉巻き

材料(2人分)  
 ブロッコリー……………150g (1/2株)  
 豚もも薄切り肉……………150g  
 ごま油……………大さじ1杯  
 ケチャップ、酢、水……………各大さじ1と1/2杯  
 しょうゆ、片栗粉……………各小さじ2杯



◎204kcal(1人分) ◎塩分1.4g(1人分)

#### 作り方

- ① ブロッコリーはしっかり洗い、食べやすい大きさに切り分ける
- ② ブロッコリーを生のまま豚肉で包むようにクルクルと巻く
- ③ ごま油をひいたフライパンで、巻き終わりを下にして焼く。焼き色がついたら水を少し入れてふたをし、蒸し焼きにする
- ④ Aを合わせておき、ブロッコリーが柔らかくなった後、Aを加えて煮立て、からめて皿に盛り出来上がり