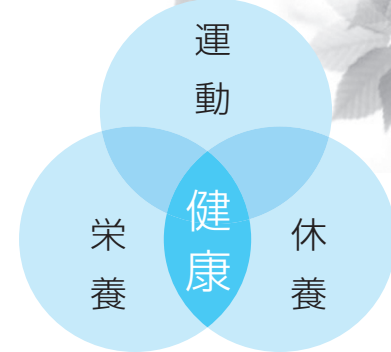


健康の輪

運動・栄養・休養のバランスで健康が保たれるという意味です。



健康な生活を送るためには、毎日の食事が大きな力ギを握っています。管理栄養士と一緒に健康について学びましょう。

春は桜。お花見は、日本だけのとても素敵な行事で、桜吹雪に心躍ります。そして、スタートの春。これを機に、“体にいいこと”を始めませんか？

例えば、「休肝日をつくる」「たばこをやめる」「腹八分に食べる」など・・・

さて、血圧や血糖値のコントロールのためには、いろいろな野菜を1日350g以上（両手にいっぱい）食べることが理想です。

そこで、どの家庭の冷蔵庫にもあるキャベツ。特にこれからの時期に収穫されるものは“春キャベツ”“新キャベツ”と呼ばれていて、柔らかくおいしいので紹介します。

【材料と作り方】

※材料は2人分、栄養価(エネルギー、塩分)は1人あたりです。

①春野菜サンド (495Kcal、1.9g)

【材料】

パン(サンドイッチ用) 6枚、キャベツ 2枚、きゅうり 1本、にんじん 30g、ゆで卵 2個、マヨネーズ 大さじ2、レモン汁 少々、バター、マスタード、塩、こしょう 適量

【作り方】

1. パンは2枚1組にして、バターとマスタードをぬる。
2. キャベツ、きゅうり、にんじんは、せん切り。
3. ゆで卵は粗く刻み、野菜とともにマヨネーズ、レモン汁、塩、こしょうを加えて和える。
4. 1のパンに3をはさみ、パンの耳をおとして食べやすい大きさに切る。

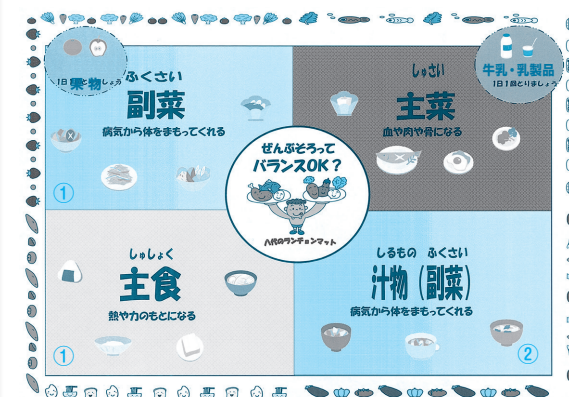
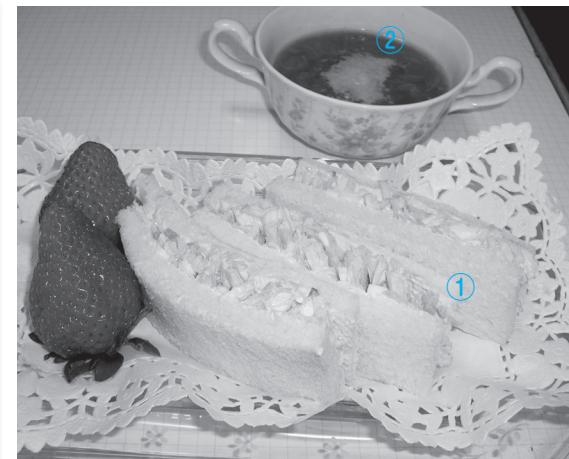
②クイックオニオンスープ (43Kcal、1.1g)

【材料】

玉ねぎ 2個、サラダ油 小さじ2、固形コンソメ 2個、こしょう 少々、バター、パルメザンチーズ 適量

【作り方】

1. 玉ねぎは、半分に切って薄切り。
2. 鍋を熱して、サラダ油とバターを入れて、あめ色になるまで20分くらいじっくり炒める。
3. 2に水 3カップと固形コンソメを入れて煮込む。
4. こしょうで味を整え、器に盛りパルメザンチーズをふる。



今月のメニューをランチョンマットに乗せてみましょう！

- ①春野菜サンド…主食、副菜
具の量は、お好みで調整してください。
- ②クイックオニオンスープ…副菜(汁物)
玉ねぎをじっくり炒めることで、甘みが出ておいしくなります。
このメニューに主菜となる魚や肉を使った料理、例えば、チキンソテー、あさりのバター炒めなどを組み合わせると、バランスのとれた献立になります。
また、デザートに氷川町特産で、ビタミンCたっぷりのいちごを添えました。

旬を食べよう!! キャベツ!!

医薬品の名前にもなっている、キャベツの中から発見された「キャベジン」には、細胞分裂を促進する働き、たんぱく質生成を活性化させる働き、壊れた組織を治す働きがあり、胃潰瘍、十二指腸潰瘍の予防・改善に有効な成分を含んでいます。
また、ビタミンCも多く含まれていて、免疫力を高めて、風邪などを予防したり、体内の発がん物質を抑えたりします。



平成24年度も接種補助が継続になります

Hibワクチン・小児用肺炎球菌ワクチン 子宮頸がん予防ワクチン

これらの予防接種は、予防接種法に基づかない任意の予防接種です。予防票をよくお読みになられ、予防接種の効果、副反応などを理解された上で接種をご検討ください。



【対象者】

- ①Hibおよび小児用肺炎球菌ワクチン
生後2か月～5歳未満児
- ②子宮頸がん予防ワクチン
中学1年生～高校1年生の女子
(ただし、高校2年生で平成24年3月31日までに1回でも接種した人は対象となります)

【接種方法】

①接種医療機関

一覧は町ホームページに掲載しています。(電話問い合わせ可)

②予約の上、接種してください。

③持参品

- ・予防票と母子健康手帳
- ・予防票や母子健康手帳がない方は健康福祉課にお問い合わせください。
- ・保護者が同伴しない場合のみ「委任状」が必要です。

④費用

無料(全額町が負担します)

【Hib・肺炎球菌感染症】

・Hib(インフルエンザ菌b型)や肺炎球菌は多くの子どもの鼻やのどの奥にいる身近な菌です。普段はおとなしくしていますが、子どもの体力や抵抗力が落ちた時に、いつもは菌がいないところに入り込んでいろいろな病気(感染症)を引き起こします。

・Hibや肺炎球菌に感染すると、細菌性髄膜炎、肺炎、咽頭蓋炎、敗血症、関節炎、中耳炎、心筋炎などの全身症状を引き起こします。2歳未満の乳幼児に特にリスクが高いと言われており、重症化すると予後が悪い傾向にあります。

【Hibワクチン】

・Hibによる髄膜炎、敗血症、関節炎、咽頭蓋炎、肺炎および骨髄炎に対して**約98%**の予防効果があります。

・Hibワクチン接種による副反応は、接種者の**約50%**に注射部位の痛み・赤み・腫れなどがみられます。

【小児用肺炎球菌ワクチン】

・肺炎球菌感染症による髄膜炎、敗血症、菌血症、肺炎などに対して**約82%**の予防効果があります。

接種開始年齢	Hibワクチン		肺炎球菌ワクチン	
	初回接種	追加接種	初回接種	追加接種
生後2か月～6か月	3回 ※1	1回 ※2	3回 ※3	1回 ※4
生後7か月～11か月	2回 ※1		2回 ※3	
1歳	1回のみ		2回 ※5	
2歳～4歳			1回のみ	

【接種間隔】
※1: 4～8週間の間隔で接種
※2: 初回接種後概ね1年の間隔で接種
※3: 27日以上の間隔で接種
※4: 初回接種後60日以上の間隔で接種(生後1年後)
※5: 60日以上の間隔で接種

【Hib・小児用肺炎球菌ワクチンの接種回数】
接種回数は、接種開始年齢により異なります。

・小児用肺炎球菌ワクチンによる副反応は、接種者の**約70%**に注射部位の痛み・赤み・腫れなどがみられます。

【子宮頸がん予防ワクチン】

・子宮頸がんと言って、子宮の入り口である頸部にできるがんを予防するワクチンです。子宮頸がんの原因である「ヒトパピローマウイルス(HPV)」に感染すると、1000人中1～3人が子宮頸がんになるといわれています。

ワクチンを接種することで子宮頸がんのリスクを約70%抑えることができますが、20歳になったら「子宮頸がん検診」を定期的に受けることと、「性感感染症予防」をしましょう！
子宮頸がん予防ワクチンによる副反応は、約80%に注射部位の痛み・赤み・腫れが見られます。

・予防接種の回数は3回です。ワクチンの種類で間隔が異なります。接種するワクチンの種類は医師とご相談ください。

【子宮頸がん予防ワクチンの接種回数】
・サーバリックス
1回目↓2回目(1回目から**1か月後**)
↓3回目(1回目から6か月後)

・ガーダシル
1回目↓2回目(1回目から**2か月後**)
↓3回目(1回目から6か月後)

【お問い合わせ先】

氷川町役場 健康福祉課 保健師
☎ 52-5852



お問い合わせ先 氷川町役場 健康福祉課 保健予防係 ☎ 52-5852