



けんこうONLINE

甲賀保健所 健康づくり担当

TEL 0748-63-6147

〒528-8511 甲賀市水口町水口 6200

メール ea3103@pref.shiga.lg.jp



今月のテーマ

2015年1月号

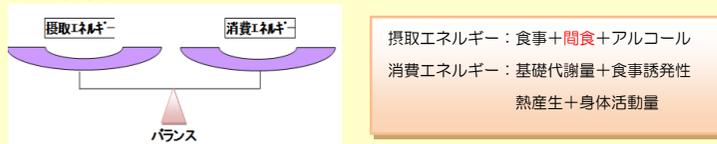
間食の摂りすぎに注意

年末年始の体重管理はできましたか？

年末年始は食べたり飲んだりすることが多く、体重管理が難しくなる時期です。皆さんは大丈夫でしたか？体重管理は、肥満度（BMI＝体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)）で管理することができます。BMIが25以上になると肥満に分類されます。

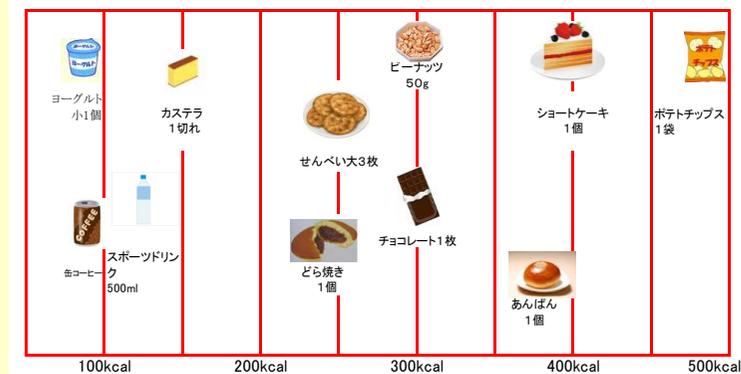
体重を維持するためには、摂取エネルギー量と消費エネルギー量のバランスを保つ必要があります。

摂取エネルギー量と消費エネルギー量が等しいと体重の変化はなく、摂取エネルギー量が消費エネルギー量を上回ると体重は増加し、消費エネルギー量が摂取エネルギー量を上回ると体重は減少します。



間食に注意！！

間食は砂糖や脂肪が多く含まれています。→エネルギー過剰摂取



間食を食べるなら…適量の牛乳、プレーンヨーグルト、果物など



滋賀県がんと向き合う週間

2月4日～10日

国民の2人に1人ががんにかかり、3人に1人ががんで亡くなる今日、がんは国民病の一つになりました。

★5つの健康習慣の実践でがん予防！

禁煙する・食生活を見直す、適正体重の維持・身体を動かす・節酒する

★がん検診で早期発見、早期治療を！

定期的に検診を受ければ早期の段階でがんを発見することができます。早期であれば8～9割が治癒するといわれています。

大切なあなたをがんから守りましょう。

れんこんバーグ

材料 (4人分)

- れんこん…150g
 - 木綿豆腐…1/2丁
 - 鶏ひき肉…60g
 - 生姜汁…大さじ1
 - かたくり粉…大さじ1
 - サラダ油…大さじ1
- A (しょうゆ・酒・みりん…各大さじ1と1/2)
付け合せ：パセリ少々



作り方

- 豆腐はキッチンペーパーに包み、水気をきる。れんこんは皮をむいて酢水にさらし、薄めの輪切りを8枚(1人2枚)作り、残りはすりおろし軽く絞る。
- おろしたれんこんに①の豆腐・鶏ひき肉・生姜汁・かたくり粉を加えよく混ぜる。
- 薄切りれんこんの片面に軽くかたくり粉をふり、上に②をのせ平たく円形に整え8個作る。
- フライパンにサラダ油を熱して③をれんこん側から焼く。両面に焼き色がついたら、Aを加えて両面から焼く。

栄養価

エネルギー：154kcal たんぱく質：7.9g 脂質：5.1g
カルシウム：87mg 食塩：1g

♪甲賀地域活動栄養士会レシピより♪

花粉症に負けないために

●花粉症とは

スギやヒノキなどの植物の花粉が原因となって、くしゃみ・鼻水などのアレルギー症状を起こす病気のことです。春のイメージが強い花粉症ですが、スギ花粉の飛散は1月下旬からと言われていています。早めに対策をとることが大切です。

●症状

よく知られている鼻水・くしゃみ・鼻づまり、目の症状(かゆみ・涙・充血)だけでなく、のどのかゆみ、皮膚のかゆみなどの症状が現れる場合もあります。風邪の症状との違いは、花粉症では、連続したくしゃみであること、鼻水が無色で水のようにサラサラと流れ出ること、発熱やのどの痛みがないことなどがあげられます。

●セルフケア

自分自身でできる対策としては、

体に入る花粉を防ぐ

外出時のマスク、メガネの着用
帰宅後はうがいや洗顔で花粉を落とす

室内に入る花粉を防ぐ

換気時はレースのカーテン等で遮る
洗濯物の部屋干し

室内の花粉の飛散を防ぐ

加湿器をつける(花粉は湿気を含むと重くなって落下するため)

などがあります。しっかり対策をして花粉症に負けない日々を送りましょう！



～健康クイズ～

○×でお答えください。

- 虫歯予防には歯ブラシに何もつけずに磨くのがよい。
- 歯ブラシの交換はブラシの毛がひらいてきたとき。

《答え》1.歯ブラシだけでは虫歯予防効果は認められない。フッ化物配合の歯磨き粉をつけることで効果が高まる。(×) 2.歯ブラシを裏面から見て毛が広がって見えたら交換を。一般的に約1ヶ月が目安。(○)