

けんこうONLine

2018年5月号

滋賀県甲賀保健所 医療福祉連携係

TEL 0748-63-6144

〒528-8511 甲賀市水口町水口 6200

メール ea3103@pref.shiga.lg.jp

5月31日は世界禁煙デー

今年のテーマ 「2020年、受動喫煙のない社会を目指して
～たばこの煙から子ども達をまもろう～」

5月31日は世界禁煙デーです。たばこはがんだけでなく、心筋梗塞やCOPD（慢性閉塞性肺疾患）、脳卒中などさまざまな健康への影響の原因となります。また、たばこを吸う人だけでなく、たばこの煙を周りの人が吸うこと（副流煙）の影響はさらに強いといわれています。特に、これからを担う子どもをたばこの煙から守ることが大切です。

子どもにたばこを吸うところをみせない！
子どものいるところでたばこを吸わない！



子どもの手の届くところにたばこを置かない！

麻しん（はしか）に注意！

現在、沖縄県など国内の一部地域において麻しんの発生が広がっています。流行の状況を把握し、もし流行地に行った後に症状が出た場合は、**医療機関に連絡を入れてから受診**するようにしてください。

潜伏期間：10～12日 感染させる可能性のある期間：症状が出る1日前から

症状：感染すると約10日後に発熱、咳、鼻水などの風邪用症状出現する。

2～3日熱が続いた後、39℃以上の高熱と発疹が出現する。

- 予防接種が最も有効な予防方法です。麻しんの定期予防接種では2回の接種が必要です。
- 予防接種歴を母子健康手帳などで確認しましょう。

小エビとグレープフルーツサラダ

♪甲賀地域活動栄養士会レシピより♪
+たんぱく質で元気をアップしましょう！

材料（4人分）

- ①むきえび…80g 白ワイン…小さじ2 こしょう…少々
- ②セロリ…40g ③玉ねぎ…40g ④グレープフルーツ…40g
- ⑤レタス…15g ⑥カマンベールチーズ…40g
- A（レモン果汁…小さじ4 リンゴ酢…小さじ2 砂糖…小さじ2
こしょう…少々 オリーブオイル…小さじ2）



作り方

- ① むきえびは背ワタを取りサッと洗い、耐熱容器に入れ、白ワイン、こしょうをふりラップをふんわりかけて電子レンジで1分加熱（500W）
- ② セロリはすじをとり斜め薄切り、玉ねぎは繊維に沿って薄切り、レタスは食べやすくちぎる。グレープフルーツは身を取り出し、食べやすく分けておく。カマンベールチーズは1人4切れほどにする。
- ③ Aの材料のオリーブオイル以外を混ぜ合わせ、混ぜながらオリーブオイルを垂らしてソースを作る。
- ④ Aで野菜、グレープフルーツ、むきえびを和える。野菜を盛り付け、むきえび、カマンベールチーズを飾る。

栄養価（1人分）

エネルギー：88kcal たんぱく質：6.1g 脂質：4.6g カルシウム：71mg 食塩：0.3g

歯と口の健康週間

最近、歯科健診を受けましたか？ 6月4日から10日まで

園や学校では毎年6月頃歯科健診がありますが、大人になると自分で行かないとなかなか受ける機会がありません。

むし歯や歯周病はなかなか自覚症状が出ない病気ですが、痛みが出た頃には治療が長くなったり、歯を抜くことになったりして困ることになります。

何も症状がないうちに歯科健診を受けるようにしましょう。

毎日の歯磨きも大切です。お風呂に入りながら、テレビを見ながらなどの「ながら磨き」もオススメです。

大人も子どもも「歯科健診」を受けましょう！

