



けんこう オンライン ON Line

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



2016年3月号

特集

3月1日～8日は 女性の健康週間

この週を機に、自分の体を大切にしていきましょう♪

生活習慣の改善

*運動の習慣づけ

生活習慣病の予防には、男性で 9000 歩・女性で 8000 歩程度といわれています。ですので、ちょっとした移動は車を使わず、歩くようにしましょう！

*禁煙

タバコには4000種類にも及ぶ有害物質が含まれています。その害は体内に蓄積されて、健康だけでなく肌の年齢、若々しさや美しさに悪影響をおよぼしてしまいます。健康と美貌のために、禁煙しましょう！

がん検診 女性特有のがん「子宮頸がん」「乳がん」

*子宮頸がん検診

子宮頸がんは近年 20～30 代の若い女性に増えていきます。子宮頸がん検診では、がん化している細胞があるかどうかだけでなく、がんになる前の細胞の異常も見つけることができます。国は、20 歳以上を対象に 2 年に 1 回の検診を推奨しています。

*乳がん検診

乳がんは 30 代後半から増え始め、40 代後半で最も多くなります。最近では 60 代でも増えています。しかし、乳がんは早期発見・早期治療を行えば 9 割以上の方が治ると言われています。国は、40 歳以上を対象に 2 年に 1 回の検診を推奨しています。定期的なセルフチェックも実施していきましょう。

検診を受けて早期発見しましょう！

3月1日～7日は 子ども予防接種週間

4 月からの入園・入学に備えて、予防接種ができていないか確認しましょう。まだ接種が済んでいない場合は、必要な予防接種を済ませ、ワクチンで防ぐことができる病気から、子供たちをまもりましょう。

また、かかりつけ医を持ち、「いつ、どんな予防接種をすべきか」についてアドバイスを受けると安心です。



香辛料と薬味を上手に使う

減塩 さわらのごま焼き

材料 (2人分)

- ① さわら…2 切れ (160g)
- ② みりん…14g (小さじ2強)
- ③ おろし生姜…10g
- ④ 酢…4g (小さじ1弱)
- ⑤ 黒こしょう…少々
- ⑥ 黒いりごま…20g (大さじ2強)
- ⑦ ごま油…12g (大さじ1)
- ⑧ サラダ菜…20g (4枚)
- ⑨ レモン…1/4 個



作り方

- ① さわらは、みりん、おろし生姜、酢、黒こしょうに漬け込み 30 分置く。
- ② さわらの汁気を軽く絞り、ごまを押し付けるようにして全体にまぶす。
- ③ フライパンにごま油を入れて中火で熱し、さわらの皮を下にして並べ、蓋をして焼く。裏返して火が通るまで焼いたら蓋をとって汁気を飛ばす。
- ④ サラダ菜の上に盛り付け、レモンを添える。

栄養価 (1人分)

エネルギー：281kcal
たんぱく質：18.4g 脂質：19.3g
カルシウム：143mg 食塩：0.2g

♪甲賀地域活動栄養士会レシピより♪

花粉症の予防対策について

毎年春をピークに、つらい症状に悩まされる花粉症。少しでも快適に過ごすためには、日々の生活の中で花粉に接しないことと、身体の調子を整えることが重要です。以下の対策ポイントを確認し、実践しましょう。

●日常のセルフケア

体に付着する花粉を防ぐ

- *外出時に肌の露出は避ける(マスク、メガネ、帽子着用)
- *こまめな手洗いうがいを励行する
- 室内に入る花粉を防ぐ
 - *洗濯物を外に干した時は花粉をよく落として取り込む
 - *帰宅時は外で衣服や髪の毛の花粉を落とす
 - *換気時はレースのカーテン等で遮る

室内で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り落下する)
 - *空気清浄器を活用する
 - *掃除は、掃除機を使った後、雑巾で水拭きをする
- 花粉に関する情報をチェックする
- *花粉の飛散量が多い日には外出を避ける
 - ◀花粉の飛散量が多い日▶花粉が多く飛ぶ時期で、
→晴天で風が強い日、気温が高い日、乾燥して湿度が低い日、雨の日の翌日で晴れた日

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過ごしましょう！！

★健康クイズ★

一日の節度ある適切な飲酒(適正飲酒)のお酒の量(ビールなら中びん 1 本、日本酒なら 1 合、焼酎なら 0.6 合)を肝臓で分解するのにかかる時間は、次のうちどれくらいでしょうか？

- ①約 1 時間～2 時間
- ②約 3～4 時間
- ③約 5～6 時間

*****解答・解説*****

体重約 60 kg の人がこの量を 30 分以内に飲んだ場合、アルコールは 3～4 時間体内にとどまります。この 2 倍の量を飲酒すると 6～7 時間かかります。これには個人差があるためお酒に弱い人や女性はもっと長い時間かかります。お花見等でお酒を飲む機会が増えると思いますが、正しいお酒の飲み方を心がけましょう。(正解②)

