

「体がだるい?」「咳が治らないの?」 それって **結核** かも

結核の症状は、**せき** **たん** **微熱** **体重減少** **胸痛** など
風邪によく似た症状で始まります。

~風邪のようで風邪じゃない~

日頃から体調管理に努め、早期発見することが大切です。

年に1回は胸部X線検査を受けましょう。

せき、たん、微熱、体重減少などの症状が2週間以上続いたら、早めに医療機関を受診しましょう。



(財)結核予防会

マスコットキャラクター シールぼうや

毎年9月24日~30日は「結核予防週間」です。

前回に続き、健康づくりサポーターの「栄養ケアステーション いぶき」さんから、旬の**里芋**を使ったメニューをご紹介します。

昔から 豆名月 芋名月と言って季節を味わいます。里芋は、ジャガイモ、サツマイモに比べて**カリウム**が多い芋です(可食部100gの比較)。里芋特有のぬめりは、手にかゆみを与えますので、かゆみを避けるために、皮付きでゆでています。冬に向かって、体を冷やさないように、根菜類をおいしく食べましょう。

里芋のごま酢あえ

材料(4人分)

里芋	240g(正味)
すりごま	小さじ2と1/2
しょうが(すりおろして)	
A	小さじ1と1/2
酢	大さじ2
砂糖	小さじ2
しょう油	小さじ2
きざみのり	少々
むき枝豆(ゆで)	30g

カリウムは、細胞内の浸透圧維持、細胞の活性維持等を担っています。食塩の過剰摂取や老化によりカリウムが失われ、細胞の活性が低下することが知られています。必要以上に摂取したカリウムは、通常排泄されますが、腎機能が低下している方は摂取制限が必要になります。

日本食品標準成分表 2010 より

作り方

里芋は、皮付きのまま良く洗ってゆでる。ゆであがったら皮をむいて乱切りにする。

Aの材料をよく混ぜる。

里芋と混ぜ合わせたAを和える。

器に を盛り、きざみのり、ゆでた枝豆をちらす。

<一人分栄養価>

エネルギー 63kcal たんぱく質 2.2g

脂質 1.5g 塩分 0.4g カリウム 429mg

