にこにこキッチン

子どもと一緒におやつを作って、幼児期の食事について学びませんか。食事の困りごと解決の糸口が見つかるかも。

▶**と　き**／９月10日（水）　午前10時～正午
▶**ところ**／保健センター
▶**対　象**／令和４年10月～令和５年７月生まれ
▶**定　員**／８組（先着順）
▶**内　容**／親子クッキング（ふわふわ蒸しパン）
▶**持ち物**／母子健康手帳、エプロン、三角巾、マスク、手ふきタオル、お茶
▶**申込期間**／８月１日（金）～９月３日（水）
▶**予約方法**／二次元コードから

▲予約はこちら

妊娠期の教室（プレママキッチン）

食事について学び、ママ友を作りませんか。

▶**と　き**／８月26日（火）　午前10時～午後１時
▶**ところ**／保健センター
▶**対　象**／妊婦（夫婦での参加も可）
▶**定　員**／８人（先着順）
▶**内　容**／・お腹の赤ちゃんにもやさしい食事作り
・妊娠中～産後の食事、出産、育児、母乳の話
・抱っこ、着替えの練習
▶**持ち物**／母子健康手帳、副読本、エプロン、三角巾、マスク
▶**申込期限**／８月19日（火）
▶**予約方法**／二次元コードから

▲予約はこちら

からだやこころの健康相談

健康ポイント対象

心身の健康や栄養のことなど、悩みを相談しませんか。血圧測定、体組成計による測定もできます。

▶**と　き**／８月25日（月）　①午前９時30分から
②午前10時30分から
▶**ところ**／保健センター
▶**持ち物**／健康手帳（お持ちの人）、みそ汁（大さじ１杯程度、塩分測定希望者）
▶**申込期限**／８月21日（木）

乳幼児すこやか相談

子育てについて、悩みを相談しませんか。身体測定もできます。

▶**と　き**／９月２日（火）　午前９時15分～11時
▶**ところ**／保健センター
▶**対　象**／乳幼児
▶**持ち物**／母子健康手帳
▶**予約方法**／二次元コードから（当日予約のみ電話）

◀予約はこちら

集団健診（特定・30代）・集団がん検診（胃・子宮・肺）の予約状況（７月11日現在）

健康ポイント対象

特定健診・30代健診

	①	②	③	④
9/24（水）	×	○	○	○
10/28（火）	○	○	○	○

その他の日程：12/18、12/19、1/28、1/29

胃がん検診（バリウム検査）

	①	②	③	④
9/30（火）	△	△	○	○
10/20（月）	×	△	○	○

その他の日程：11/11

子宮頸がん検診（内診・細胞診）

	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧
8/19（火）	×	×	○	○	○	○	○	○
9/30（火）	△	△	○	○	○	○	○	○

その他の日程：10/20、11/11、12/1、12/22

▶**ところ**／保健センター

①9:00～9:30　②9:30～10:00　③10:00～10:30
④10:30～11:00　⑤13:00～13:30　⑥13:30～14:00
⑦14:00～14:30　⑧14:30～15:00
○：受付中　△：残りわずか　×：受付終了

肺がん検診（胸部レントゲン検査）※予約は30分毎です。

8/4（月）	栗原地区まちづくりセンター	9:00～10:00	○
	宮代地区まちづくりセンター	10:30～11:30	○
	表佐地区まちづくりセンター	13:00～14:00	○
	東地区まちづくりセンター	14:30～16:00	○
10/16（木）	岩手地区まちづくりセンター	9:00～10:00	○
	府中地区まちづくりセンター	10:30～11:30	○
	保健センター	13:00～16:00	○

▶**予約方法**／電話（☎22-1021）または二次元コードから（実施日の５日前まで）

◀予約はこちら

８月は「食品衛生月間」

温度と湿度が高くなる夏場は、食中毒の原因となる細菌が増殖しやすく、食品の取り扱いによっては食中毒を起こしやすい季節です。食中毒予防の３原則を意識し、食中毒を防ぎましょう。

つけない

手洗いや調理器具の洗浄を十分行い、食品に菌がつかないようにしましょう。

増やさない

食中毒菌の多くは20～50℃で増えやすいため、低温で保存することが重要です。しかし、冷蔵庫に入れても細菌はゆっくり増殖するので、早めに食べることが大事です。

やっつける

75℃で１分以上加熱すれば、多くの食中毒菌は死滅します。加熱の必要な食品は中心までしっかり加熱しましょう。

８月31日はやさいの日 たっぷり野菜・しっかり減塩

８月31日は「やさいの日」です。日頃から野菜をしっかりと食べていますか？これを機に野菜の摂り方を見直してみましょう。
岐阜県の食生活状況をみると、野菜の摂取量が目安より少ないのに対し、食塩の摂取量が目安より多いことがわかります。
次のポイントに気をつけましょう。

岐阜県の食生活状況

	野　菜	食　塩
摂取量	264g	9.1g
目標量	350g	7.0g未満

第４次ヘルスプランぎふ21より

野菜を１日350g食べよう

岐阜県民の野菜摂取量は目標の350gまで86g足りません。
いつもの食事に「野菜をプラス１皿」してみましょう。

野菜を増やすポイント

・野菜をスープや煮物に入れたり、電子レンジで加熱したりしてカサを減らす
・カット野菜や冷凍野菜を常備する
・外食や市販の弁当を食べる場合は、野菜が多いものを選ぶ

おいしく食べながら減塩しよう

岐阜県民の食塩摂取量は目標まで2.1g多い状況です。
野菜をたくさん食べる際に、調味料を使いすぎると食塩摂取量も増えがちです。減塩にも心がけましょう。

減塩のポイント

・酢やレモンなどの柑橘（かんきつ）類の酸味、カレー粉やこしょうなどの香辛料、生姜や大葉などの香味野菜を取り入れる
・めん類のスープや出汁は全部飲まない
・しょうゆなどの調味料は直接かけずに、少量を小皿に出してつけて食べる

垂井町食生活改善協議会より

野菜たっぷり料理の紹介
夏野菜の焼きびたし

－材料（４人分）－

なす	３本	オリーブオイル	大さじ４
パプリカ（赤）	１個	しらす干し	適宜
厚揚げ	１／２枚	花かつお	適宜
A めんつゆ（ストレート）	100ml		
A 酢	大さじ２		
A おろししょうが	大さじ１		

－作り方－

①なすはへたをとって縦７㎜厚さに切り、水に約１分さらし、ペーパータオルで水気を拭く。パプリカはへたと種を取り除き、縦２㎝幅に切る。厚揚げは４等分に切る。
②大きめのボウルにAを入れ、つけタレを作る。
③フライパンにオリーブオイルを熱し、なす、パプリカ、厚揚げを火が通るまで焼き、②のつけたれに浸す。
④食べる直前にしらす干しと花かつおを散らす。
★オクラやししとう、かぼちゃなどでもOK！
★オーブングリルで焼いても美味しくいただけます