

# 健康便り

令和5年12月  
No.566

御野学区愛育委員会  
会長 水口 美智子

御野学区愛育委員会の活動報告 (十一月)

\*北公民館主催の「あつたか広場」のお手伝い・三名  
(紙を使った制作)

\*赤ちゃん事業 訪問

\*赤ちゃん事業定例会

講演「子育て中のお母さんの気持ちに寄り添う」

講師 村中 由紀子先生

\*健康市民岡岡21中央地域推進委員会

講演「風と土の人でつながれin中央」

講師 浜家 輝雄先生

\*北区中央地域精神保健福祉連絡会

講演「誰もが安心して暮らせる地域を目指して」

講師 日笠クリニック 院長

高橋 正幸先生

\*健康便り発行

「保健師より一言」

『インフルエンザに負けないために』

西谷 真優

インフルエンザウイルスは気温が低く、空気が乾燥する時期に活発化しやすく、冬は特に注意が必要です。

一般的な風邪よりも高熱や全身症状が強く、重症化しやすいという特徴があります。

インフルエンザはいつたん流行すると短期間で感染が拡大していくため、感染予防対策が重要です。基本対策はマスクの着用と外出後のうがい・手洗いです。十分な睡眠とバランスの良い食生活も抵抗力をつけるために大切です。

また、予防接種は重症化の予防に有効な方法です。当市では\*印に該当する方は一部公費負担で受けられる場合もありますので、ご相談ください。

\*満65歳以上の人または一定の障害のある満60歳以上65歳未満の人は一部公費負担で受けられる場合もありますので、ご相談ください。

\*心臓・腎臓・呼吸器または、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害を有する人(該当の障害単独で身体障害者手帳一級程度)

問い合わせ先

岡山市保健所健康づくり課

北区中央保健センター

電話086(803) 1265

インフルエンザ専用ダイヤル

電話086(803) 12555

・赤ちゃんを母乳で育て、子育て支援をしましょう。  
・生活習慣病の予防に努め、健康寿命をのばしましょう。  
・全ての健康診査(検診)を受けるようにす  
すめましょう。  
・ふれあい活動をしましょう。



血圧を下げ、骨を強くする  
タラのみぞれ鍋

第四ブロック愛育委員

冬と言えば鍋、健康レシピを紹介します。



\*血圧を下げる野菜や昆布だしでカリウムを。

カリウムはナトリウム(塩分)を排泄してくれます。

昆布だしはカリウムが水に溶けだすので出汁でも取れます。

\*骨を強くするために魚やキノコでビタミンDを。

ビタミンDはカルシウムの吸収に必要な栄養素。

ビタミンDが豊富なタラとキノコを使います。

### レシピ

#### 材料4人分

タラ	4切
絹豆腐	1丁
大根	20cm
白菜	8/1
しめじ	1パック
長ねぎ	1本
昆布	10cm
水	800cc
酒	大さじ3
ポン酢醤油	適量

手順 ①大根はすりおろして水気を切る。

野菜、しめじ、豆腐、タラは食べやすい大きさに。

②鍋に、水、昆布を入れ煮立ったら昆布を取り出す。

③具材を入れ煮立たせ、ふたをして5分煮る。

④大根おろしを加えてひと煮立ちしたら、ポン酢醤油

でお召し上がり下さい。

