



げんきアップ メニュー



今月は
焼きおにぎり中華風

今月は簡単朝食メニューです。1日のスタートはしっかりと朝食をとり、体を目覚めさせることから始めましょう。

【材料】2人分

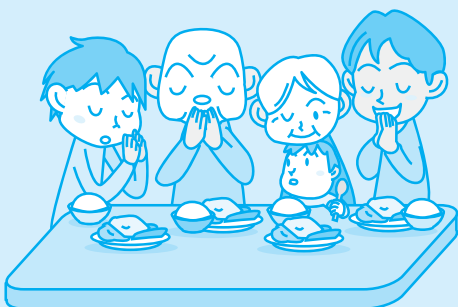
おにぎり 2個分
醤油 小さじ1 ごま油 小さじ1
水 1と1/2カップ
鶏がらスープの素 小さじ2
ぶなしめじ 30g 白ねぎ 約15cm
卵 1個 水溶き片栗粉 大1/2
塩 少々 小ねぎ お好みの量

【作り方】

- ①おにぎりを作り、表面に醤油を塗ってごま油を引いたフライパンで焼き色をつける。
- ②鍋に水、鶏がらスープの素、ぶなしめじを入れ温める。沸騰したら白ねぎを入れ、火を弱める。
- ③溶き卵をいれ、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ④塩で味を整える。
- ⑤おにぎりを器に盛り、スープをかけて、小ねぎを散したら完成。
(1人前 345kcal)



食事をおいしく、バランスよく！



▼おいしく減塩1日マイナス2g
目標は現在の摂取量からマイナス2gすることです。
大さじ1杯分のしょうゆを減らすと、2・6gの減塩になります。また、だしや香辛料を活用してうすい味付けにする、栄養表示を見て食塩の少ないものを選択するなどもいいですね。

▼毎日のくらしにwithミルク
20代〜30代の3人に1人が牛乳・乳製品をとっていません。乳製品にはカルシウムとたんぱく質がバランスよく含まれています。日常的に摂取する習慣がない人は1日1杯牛乳を飲む、小鉢1杯分のヨーグルトを食べるなどから始めてみましょう！

そのほか



全国〓当地健康体操甲子園
「舞えんのか?2018」

介護予防と健康づくりを目的としたサロンや体操などの団体が集まり、競技と交流を行います。
とき 9月22日(土)午前10時30分開会式(午後4時30分交流会)
ところ すぎとピア多目的ホール(杉戸町堤根4742・1)
対象 どなたでも
参加費 個人参加 1人500円、団体登録1団体1000円(個人参加費とともに必要です)
※見学1人100円、交流会1人1000円。
問合せ 元気スタンドブリズム小泉さん ☎(48)7372

あたまの健康チェック(無料)

とき 9月25日(火)午前9時30分〜午後4時30分(1人あたり45分)
ところ ウェルス幸手検診ホール
内容 認知症予防のアドバイスおよび相談、記憶力チェック
対象 市内在住の65歳以上の人
定員 24人(申込み順)
申込み 介護福祉課窓口または電話にて予約
問合せ 介護福祉課 ☎(42)8438・☎(43)5600
とき 9月14日(金)午前10時〜11時30分(毎月第2金曜日)
ところ 南公民館児童室

吉田幼稚園であそぼう!

▼びびりルーム(無料)
とき 9月11日(火)午前10時〜正午
内容 図書館職員によるお話し会
※授乳やおむつ替えなど可
対象 市内在住の幼児と保護者持ち物 飲み物、着替え
問合せ 吉田幼稚園 ☎・☎(48)1082

プレママ・プレパパあつまれ(無料)

とき 9月29日(土)午前10時30分〜11時30分
ところ ウェルス幸手第1会議室
内容 産前産後の生活の変化や心の変化について学ぶ
対象 妊婦およびパートナー講師 間中 伴子氏(日本保健医療大学講師)
定員 20人(申込み順)
申込み 9月7日(金)から申込み・問合せ こども支援課 ☎(42)8454

市役所の代表電話は☎0480(43)1111です

(開庁時間は午前8時30分〜午後5時15分です)
(開庁日は土曜、日曜、祝日、年末年始です)

健康相談

ところ ウェルス幸手検診ホール
▼母子健康相談
とき 9月3日(月)、10日(月)
受付 午前9時〜11時
内容 乳幼児の身体計測、育児に関する相談など
▼成人健康相談
とき 9月14日(金)
受付 午前9時30分〜11時10分
内容 保健師による尿検査、血圧測定、健診結果説明など健康に関する相談
対象 市内在住の人
定員 10人(申込み順)
▼食生活相談
とき 9月14日(金)午前9時15分10時15分、11時15分
内容 管理栄養士による食生活相談など
対象 市内在住の人
定員 各1人(申込み順)

健康増進課から



乳幼児健康診査

健康診査名および対象	と き
4か月児健康診査 平成30年 5月生まれの児	9月18日(火)
10か月児健康診査 平成29年11月生まれの児	9月14日(金)
1歳6か月児健康診査 平成29年2月生まれの児	9月12日(水)
1歳6か月児健康診査 平成29年3月生まれの児	10月10日(水)
3歳5か月児健康診査 平成27年4月生まれの児	9月11日(火)

ところ ウェルス幸手検診ホール

離乳食講習会

とき 10月26日(金)午前10時〜11時
受付 午後1時〜1時30分
内容 内科診察、歯科診察(1歳6か月児・3歳5か月児健診のみ)、育児相談など
※対象児には個別通知しています。通知が届かない場合はご連絡ください。
対象 市内在住の人
定員 各1人(申込み順)

愛の献血

とき 9月10日(月)午前10時〜11時45分、午後1時〜4時
ところ 市役所本庁舎1階ロビー
※献血カードをご持参ください
※都合により日時が変更となる場合があります。
対象 市内在住の人
定員 各12人(申込み順)
持ち物 母子手帳
料金 5000円
※歯みがきをしてきてください。
※3〜4か月に1回受診できます。

かるがも相談

「落ち着きがない」「コミュニケーションがとれない」など、お

健康ガイド

問合せ 健康増進課
☎(42)8421・☎(42)2130

2歳半からの歯科健診とフッ素塗布

とき 9月20日(木)
受付 午後2時、2時30分、3時
ところ ウェルス幸手検診ホール
対象 平成24年4月2日〜平成28年3月生まれの児
定員 各12人(申込み順)
持ち物 母子手帳
料金 5000円
※歯みがきをしてきてください。
※3〜4か月に1回受診できます。

パパママ教室

子さんとの関わりに心配がある人に対し、相談に応じます。
※日程などの詳細については、お問い合わせください。
ところ ウェルス幸手
対象 市内在住の妊婦で、出産予定日がおおむね平成31年1月〜3月の人とその家族(1日のみの参加可)

健康日本21 幸手計画 (第2次)

9月は食生活改善普及運動月間です

国では毎年9月1日〜9月30日を食生活改善普及運動月間としています。これを機会に主食・主菜・副菜を基本とした「バランスのとれた食事」を意識してみたいかがでしょうか。
今回はそのポイントについてご紹介します。
▼毎日プラス1皿の野菜
1日に必要な野菜摂取量は350gです。これは日本人の平均摂取量にもう1皿加えた量に相当します。
例えば朝食がパンのみの人は野菜をはさむなど工夫をしてみてください。摂取量を増やすコツは、いつでもプラス1皿できるよう、下処理を済ませた生野菜や野菜を使った常備菜を冷蔵庫にストックしておくことです。