

# 健康ガイド

問合せ 健康増進課  
☎0480(42)8421  
☎0480(42)2130

## 健康増進課から



### 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 11月11日、25日、12月2日の月曜日  
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 11月22日、12月13日の金曜日  
受付 午前9時30分～11時  
内容 保健師による尿検査、血圧測定、健診結果説明など

対象 市内在住の人  
定員 10人(申込み順)  
▼食生活相談  
とき 11月22日、12月13日の金曜日  
①午前9時15分 ②10時15分 ③11時15分  
内容 管理栄養士による食生活相談など

### さわやか運動教室 冬コース(全9回)

ウォーキングやストレッチの本など、自分にあった運動習慣を身につけ、楽しく体を動かしたい人向けの運動教室です。  
とき 11月20日～令和2年1月22日の水曜日午前9時30分～11時30分  
※11月27日(水)は、29日(金)に振り替えを行い、令和2年1月1日(水・祝)は除きます。

ところ 西公民館  
対象 市内在住の20歳以上の人  
※この運動教室修了生は「ご遠慮ください」。なお、1万歩運動教室修了生は、ウォーキンググリーダールとして参加できます。  
定員 30人(申込み順)  
持ち物 タオル、飲み物、運動で

### 乳幼児健康診査

対象 市内在住の人  
定員 各時間帯1人(申込み順)  
ところ ウェルス幸手検診ホール

とき	健康診査名および対象
11月19日(火)	4か月児健康診査 令和元年6月生まれの子
11月20日(水)	10か月児健康診査 平成31年1月生まれの子
11月29日(金)	1歳6か月児健康診査 平成30年4月生まれの子
11月26日(火)	3歳5か月児健康診査 平成28年6月生まれの子

受付 午後1時～1時30分  
内容 内科診察、歯科診察(1歳6か月と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があります。通知が届かない場合はご連絡ください。

### 2歳半からの歯科健診とフッ素塗布

とき 11月28日(木)  
受付 ①午後2時 ②2時30分 ③3時  
ところ ウェルス幸手検診ホール  
対象 平成25年4月2日～平成29年5月生まれの子  
定員 各時間帯6人(申込み順)  
持ち物 母子手帳  
費用 500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

「落ち着かない」「コミュニケーションがとれない」「言葉がゆっくり」など、お子さんのことで気になることや、お子さんとの関わりに心配のある保護者に対し、臨床心理士が相談に応じます。日程や詳細については、健康増進課へお問い合わせください。

### 愛の献血

とき 11月11日(月)午前9時30分～11時  
ところ ウェルス幸手  
※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。

### レディース検診

とき 12月9日(月)、令和2年1月24日(金)、2月2日(日)、28日(金)  
受付 ①午後0時30分～1時15分 ②1時15分～1時45分 ③1時45分～2時10分  
※骨粗しょう症検診のみ受診の人は①、子宮頸がんのみ受診の人は②、③。  
ところ ウェルス幸手検診ホール  
申込み 受付中

検診名	対象者(平成31年4月1日現在)	費用
子宮頸がん検診	20～39歳および40歳以上の偶数年齢の女性	900円
乳がん検診	40歳以上の偶数年齢の女性	1500円(40歳代) 1300円(50歳以上)
骨粗しょう症検診	40・45・50・55歳の女性 60歳以上の女性	300円

### 冬休み親子クッキング教室

日頃、忙しくて親子で一緒に料理をする時間が取れない、料理をしてみたいけれど...と思つていらっしゃるお母さん、お父さん。子どもと作る料理は意外と楽しいものです。親子で食育体験してみませんか?  
とき 令和2年1月7日(火)午前10時～午後1時  
定員 20人(申込み順)  
申込み 受付中

### ヘルシークッキング教室 野菜を美味しく食べるコツ

とき 12月5日(木)午前9時30分～午後0時30分  
ところ ウェルス幸手調理実習室  
内容 管理栄養士の講話と調理実習  
持ち物 エプロン、三角巾、ふきん3枚、米半合、筆記用具  
定員 20人(申込み順)  
申込み 受付中



今月は幸手市の郷土料理の紹介です。大豆を水に浸してすり潰した汁を「呉」と言います。今回は簡単に作れる大豆水煮缶を使用した呉汁をご紹介します。

- 【材料】2人分
- かぼちゃ 40g
  - にんじん 40g
  - たまねぎ 40g
  - 長ねぎ 30g
  - 凍り豆腐 10g
  - 大豆水煮缶 1/2缶(50g)
  - 水 400ml
  - みそ 大さじ1
  - 煮干し 10g

- 【作り方】
- かぼちゃ、にんじんは一口大に切る。たまねぎは薄切り、長ねぎは小口切りにする。
  - 凍り豆腐をぬるま湯に1～2分浸してもどし、一口大に切る。
  - 鍋に水と頭・腸をとった煮干しを入れて30分程度置く。煮干しが十分に水を吸ったら、強火で沸騰させる。沸騰したら弱火にして、アクを取りながら5～10分煮出してだしをとる。
  - 煮干しを取り出して、かぼちゃ、にんじん、たまねぎを入れて10分程度煮る。
  - 大豆をミキサーまたはすり鉢でペースト状にする。
  - ④に凍り豆腐、長ねぎ、⑤を加えて少し煮たら、みそを溶かしてできあがり。(1人前 121Kcal)



今月は「だし」とった和食で、日本文化の素晴らしさを感じてみませんか。

## 健康日本21 幸手計画 (第3次)

11月24日は 和食の日

平成25年12月4日、ユネスコ世界無形文化遺産に登録された「和食」文化を次世代へ保護、継承するため11月24日は『いい日本食』の「和食の日」と制定されています。

和食は日本人の伝統的な食文化であり、『飯・汁・菜・漬物』を基本としています。この食事スタイルは栄養バランスがとりやすい形といわれており、日本人の長寿、肥満予防に役立っています。

また、和食には日本各地で地域に根差した多様な食材が用いられ、郷土料理となっています。今月号に掲載しているげんきアップメニューの『呉汁』もその一つです。

そのほか、自然の美しさや四季の移ろいが表現されていたり、年中行事と密接に関わっていることが和食の魅力です。

和食の味わいを語る上で忘れてはならないのが「だし」の存在です。日本では昔から汁物や煮物など、さまざまな料理のベースとして「だし」が使われています。

最近の家庭では便利な「顆粒だし」や「だしつゆ」が主流になっていっているのではないだろうか。伝統的な和食では、水や湯を使って魚介や野菜からうま味成分を抽出するのが一般的です。

「だし」の素材として最もよく使われるのは昆布と鰹節ですが、みそ汁で使うなら煮干しが使いやすいです。「だし」をとることは減塩にもつながりますし、なんととっても味の奥深さや香りが格別です。