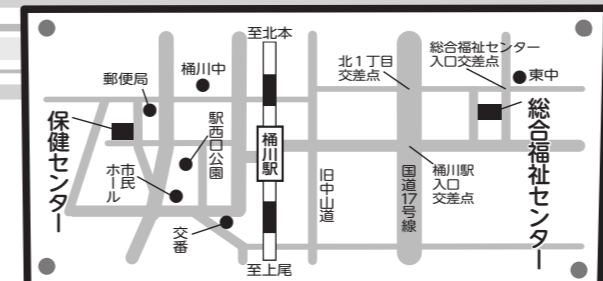


健康増進課  
☎786-1855  
FAX 786-0096



# 乳和食で美味しく減塩♪「オケちゃん健康レシピ」

詳しくは☎健康増進課☎786-1855

「乳和食」とは、みそやしょうゆなどの伝統的調味料に「コク味」や「うま味」がある牛乳を組み合わせる調理法のことを言います。食材本来の風味や特徴を損なわず、減塩で美味しい和食を食べることができます。

## ミルク豚汁

野菜量 (1人分) : 約100g



### 【材料 (2人分)】

- 豚肉 (小間切れ) ..... 50g
- 酒 ..... 小さじ1
- 大根 ..... 40g
- 人参 ..... 40g
- ジャガイモ ..... 60g
- チンゲンサイ ..... 50g
- 長ねぎ ..... 20g
- しょうが ..... 5g
- 水 ..... 200ml
- 牛乳 ..... 100ml
- サラダ油 ..... 小さじ1
- みそ ..... 大さじ1
- しょうゆ ..... 小さじ1

栄養価 (1人分) エネルギー: 161kcal  
たんぱく質: 7.0g 脂質: 9.0g  
カルシウム: 105mg 鉄: 1.2mg 食塩: 1.6g

### 【作り方】

- 豚肉は一口大に切って、酒をまぶしておく。
- 大根、人参、ジャガイモはいちょう切り、チンゲンサイは斜め切り、長ねぎは小口切り、しょうがはみじん切りにする。
- 鍋にサラダ油と②のしょうがを入れて炒めた後、①の豚肉、②の大根、人参、ジャガイモを入れる。
- 全体に油がまわったら、水を注ぎ、野菜が柔らかくなるまで煮る。
- 火を止め、みそ、②のチンゲンサイと長ねぎを入れる。
- 牛乳を加え、一煮立ちさせ、仕上げにしょうゆを入れる。

牛乳が持つコクで、減塩料理が持つ味気なさは感じないべに♪牛乳をそのまま飲むことが苦手な人にもおすすめべに~



### 「オケちゃん健康レシピ」とは

食生活をより豊かにし、健康を維持するために管理栄養士が作成したレシピです。誰にでも食べやすく、簡単に作れるほか、1皿70g以上の野菜が摂れる美味しいレシピです。



全 21 種類!  
「オケちゃん健康レシピ」はこちら

<広告>

## パソコンのお医者さん デジタル・パソコンクリニック

埼玉出張修理専門

創業9年目を迎えた出張・見積無料のパソコン修理屋です。埼玉県南部が中心の地域密着だからできる出張診断・見積無料です。さして「Windows10もリリースから6年が経過いたしました。パソコンの寿命は一般的に5~6年程度の製品ですので、そろそろ、動作が遅い、時々フリーズするなど何かと不具合が出てくるころ合いです。お心当たりがあれば是非お気軽にお電話で相談ください。適切な修理をご提案します。弊社では、パソコンの販売から設定設置、アフターフォローも行ってまいります。また、パソコンをお買い換えに際しては、担当者が商品説明から設定まで、最後まで責任をもって対応いたします。当日中に解決できる修理の見積もり相場は、出張費などすべて含め総額1万~2万円前後で取まることが多いです。安心の修理後保証最長90日。お電話で簡単なお見積りも可能な限りお伝えします。見積無料。お問い合わせは☎048-676-9908 午前9時~午後10時まで受付。住所 埼玉県上尾市愛宕3-1-40 パリュールプラザ上尾店2F

※新型コロナウイルスの状況を鑑みて、急遽中止・延期となる場合があります。開催状況・対象月齢はホームページで確認してください。

### こどもの健康診査



種別	とき	ところ	受付時間	内容
4か月児健診	2月18日(金)	保健センター	13:15~14:10	診察、身体計測、育児相談、離乳食相談 持ち物 母子健康手帳、健診票、バスタオル
7か月児・10か月児相談	<高崎線東側> 2月1日(火) 3月1日(火)	総合福祉センター 2階児童館	9:30~10:30	保健師による身体観察、身体計測 ※対象児は、7か月児と10か月児です。 高崎線を挟んで、東側は総合福祉センター、西側は保健センターで行います。 その他、電話で相談してください。 持ち物 母子健康手帳、バスタオル
	<高崎線西側> 2月7日(月) 3月7日(月)	保健センター		
1歳6か月児健診 (個別通知あり)	2月16日(水)	総合福祉センター 2階児童館	13:15~14:10	内科・歯科診察、歯科指導、身体計測、育児・発達・幼児食相談 持ち物 母子健康手帳、問診票、バスタオル
3歳3か月児健診 (個別通知あり)	2月25日(金)	保健センター	13:15~14:10	内科・歯科診察、身体計測、育児・発達・幼児食相談、検尿 持ち物 母子健康手帳、問診票
フッ素塗布 (※有料)	2月28日(月) 3月28日(月)		1回目 13:30~14:00 2回目以降 14:00~14:30	対象 1歳~就学前の子ども ※6か月ごとに塗布できます。 持ち物 母子健康手帳 費用 1,430円 (税込み) ※現金のみ 問合せ ☎口腔保健センター (北足立歯科医師会) ☎048-596-0275

### 母子健康相談



種別	とき	ところ	予約締切	対象および内容	定員
マタニティクラス <要予約>※1	4月14日(木) 14:00~16:00	保健センター	4月7日(木)まで	対象 妊娠16~32週の妊婦 プレママカフェ: 交流会、妊娠中の栄養のとり方などの話 持ち物 母子健康手帳、筆記用具	6人
	4月18日(月) 13:30~16:00		4月11日(月)まで	対象 妊娠20~34週の妊婦 出産準備クラス: 妊娠経過から出産の話、安産体操、交流会 持ち物 母子健康手帳、筆記用具、飲み物	10人
パパママ体験クラス <要予約>※1	3月5日(土) 10:00~12:00		2月25日(金)まで	対象 妊娠28~34週の妊婦と夫 沐浴(お風呂)の実習、新生児の保育、夫の妊婦体験 持ち物 母子健康手帳、筆記用具、手拭きタオル	9組

注) 母子健康相談については、託児はありませんので、対象児以外のお子さんを連れての参加はご遠慮ください。  
※1) 定員になり次第締め切ります。

### おとなの健康相談



種別	とき	ところ	受付時間	対象および内容
お立ち寄り健康相談	3月8日(火)	保健センター	9:30~11:00	対象 成人 内容 血圧測定、生活習慣病予防・バランスの良い食事のとり方などの相談 ※気軽に立ち寄りください! ※奇数月のみの開催になります。
家族のつどい	2月24日(木)		14:00~16:00	対象 統合失調症の疾患を持つ患者の家族 内容 統合失調症の疾患を持つ患者の家族が悩みを語り合い、気持ちを分かち合う会です。

※保健センターの駐車場は数に限りがありますので、ご了承ください。

情報ステーション  
健康ステーション  
いっしょにCOOですか  
まちの話題  
市民伝言板

健康ステーション  
いっしょにCOOですか  
まちの話題  
市民伝言板

# 健康づくり

幸せづくり

## 虫歯の予防について

むし歯は、口の中に存在するむし歯の原因菌（ミュータンス菌）が作る酸が歯のカルシウムを溶かし、歯に穴が開いてしまう病気です。「むし歯がでやすい時期」と「むし歯がでにくい時期」があります。最も危険な時期は、①乳歯が萌出する1〜2歳、②永久歯が萌出する5〜8歳、③食生活が乱れやすい中学〜高校にかけての思春期になります。現状を把握するため、唾液検査やカリエスリスクテストを行う予防検査がおすすめです。

生まれたばかりの赤ちゃんの口の中にはむし歯菌はいません。むし歯菌は歯の表面に生着するため、乳歯が萌出する時期に感染の危険が高まり、生後1歳7ヶ月〜2歳7ヶ月は「感染の窓」といわれています。この時期に、家庭で感染させないようにかかりつけ歯科をつくると心強いと思います。

【一社】北足立歯科医師会



再び、むし歯リスクが高まるのが高齢期です。年齢を重ねると自然に歯ぐき下がりが、歯の根元が露出し、むし歯になりやすくなります。また、慢性疾患のため、薬を常用していると唾液が出にくくなるのも理由の1つです。年齢に合わせてむし歯予防が必要で、歯科医院で行う定期チェックやクリーニングは必須です。

近年、新型コロナウイルスの蔓延によりむし歯が増加しています。歯科受診控えで、症状の悪化につながってしまうことも多いようです。コロナ禍でのマスク生活で、気がつくとき呼吸をしていたり口が渇いていたりすることはありませんか？口が乾燥していると細菌増殖しやすくなり、むし歯になりやすい環境になってしまいます。

歯科受診時に気軽に相談してください。

## 卒業献血キャンペーン

県内の献血ルーム・移動献血車の受付で申告すると記念品がもらえます（無くなり次第終了）。

とき▼2月1日(火)〜4月30日(土)

対象▼高等学校の令和3年度卒業生（予定者を含む）

主催▼埼玉県・県教育委員会・赤十字血液センター

問合せ▼県薬務課 ☎830-3635

## 「はたちの献血」キャンペーン

とき▼2月28日(月)まで  
ところ▼県内の献血ルーム、県内を巡回する献血バス

問合せ▼県薬務課 ☎830-3635

## 2月の移動献血

とき	2月1日(火)	2月13日(日)
ところ	ベニバナウオーク桶川	
時間	午前10時〜11時45分 午後1時〜4時30分	
主催	桶川ライオンズクラブ	(一社)桶川青年会議所
問合せ	健康増進課 ☎786-1855	

県内の献血ルーム & 献血バス運行スケジュール▶



(広告)

### 老人ホーム シルバンク

無料紹介

## 7 無料相談 つのメリット

- 経験豊富なプロのアドバイザーが無料!
- 幅広いネットワークを駆使してご案内!
- 施設見学・体験入居のポイントをお知らせ!
- 安心のFace to Faceでご相談にのります!
- 介護保険制度の利用をわかりやすく丁寧に説明
- 現地同行・契約立会いもご要望に応じて対応!
- ご入居後もしっかりとアフターフォロー

〒362-0043 埼玉県上尾市西宮下2-386  
受付時間 9:00~18:00(年中無休)

相談料0円 紹介料0円

0120-872-955

https://y-silbank.com/

## ニチエー塗装

職人に直接お任せください!

●見積無料●

外壁 + 木部 → 68万円(税込)

外壁 + 木部 + 屋根 → 85万円(税込)

建坪30坪まで(足場・汚れカビ取り洗浄など一切の金額含む)

0120-137-156

建設埼玉組合加入 〒363-0025 桶川市下日出谷 943-228

外壁塗装  
各種リフォーム