



食育だより



年末年始、家族や友人などと楽しく過ごされたことと思います。生活リズムが乱れたり、食べすぎてしまった方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

早寝、早起き、バランスのよい3回の食事を心がけて、早めに生活リズムを戻すことを心がけてください。しっかり体を動かしてエネルギーを消費することも大切です。普段の生活の中で、今よりプラス10分多く動くことを心がけてみましょう。

これから一段と寒さが厳しくなってきます。温かい食事からだの中から温まりましょう。

☆大根の白だし炊き込みごはん

材料	作りやすい分量 (4～5人分)
米	2合(300g)
大根	300g
白だし	大さじ3
水	適量
塩	小さじ1/4
かつお節	6g
七味唐辛子	お好みで

260kcal 塩分0.3g



<下準備>

大根：厚めに皮をむき、2～3mm幅のいちょう切りにする。

<作り方>

- ① 米を洗って炊飯釜に入れ、白だしを加えて分量の目盛りまで水を加える。
- ② ①に塩を加えて混ぜ合わせ、大根、かつお節をのせて普通に炊く。
- ③ 炊き上がった大根を少しつぶしながらさっくりと混ぜる。
- ④ 茶碗に盛り、七味唐辛子をかける。

たっぷりのかつお節で、炊いている時からいい香りです。
お好みでしょうゆをほんの少しかけて召し上がっていただいてもおいしいです。

1月の食生活改善推進員による健康料理教室

テーマ 「おいしく丸ごといただきます！
～フードロス削減、野菜使い切り～」

大根1本と白菜1玉を使い切ります。

とき	ところ
1月16日(木)※ 10時～13時	小屋浦ふれあいセンター 申込み ☎886-8003
1月21日(火) 10時～13時	横浜ふれあいセンター 申込み ☎885-0014
1月24日(金) 10時～13時	保健センター 申込み ☎885-3131

※日程が年間事業計画より変更になっています。

毎月19日は「食育の日」！
1月19日は家族一緒にご飯を食べよう。



《献立》※持ち帰りはできません。

- ・大根の白だし炊き込みごはん
- ・大根の肉巻き
- ・大根おろし入りたまごスープ
- ・白菜のごま酢あえ
- ・白菜とツナのサラダ
- ・大根の皮とベーコンのマヨネーズ炒め
- ・大根のカレー風味から揚げ
- ・大根とじゃこの梅サラダ
- ・ロール白菜
- ・麻婆白菜
- ・鮭と白菜、大根のかす汁

持参物 エプロン、三角巾、米75g、ハンドタオル

対象 どなたでも

申込み 3日前までに、各会場へ申込みください。

問合せ 保健センター ☎885-3131

健康さか21

～1に運動 2に食事

よい習慣で健康生活～

梅毒が急拡大していることをご存じですか？

男性では20代～50代、女性は20代が突出して増えています

梅毒とは

梅毒は「梅毒トレポネーマ」という病原菌が原因となる感染症です。主に性的接触により、口や性器などの粘膜や皮膚から感染し、オーラルセックス（口腔性交）やアナルセックス（肛門性交）などでも感染します。妊娠している女性が感染すると、胎盤を通して胎児に感染し、様々な障害を引き起こす可能性があります。

初期症状は感染部位（主に陰部や口の中など）のしこりや鼠径部のリンパ節の腫れなどです。痛みがないことも多く、治療をしなくても軽快します。しかし、**梅毒は治療しない限り病原菌は体内に残ったままです。また、過去に治療済みでも再度感染することがあります。**

予防しよう

梅毒の予防方法として、コンドームを使用することが勧められます。（ただし、コンドームが覆わない部分の皮膚などでも感染が起こる可能性があります。）

治療を行えば治る病気です

梅毒は、診断を受けて抗生物質を正しく服用すれば治すことができます。早期発見・早期治療が大切です。治療は皮膚科、泌尿器科、産婦人科などでうけることができます。

梅毒に感染しているかどうかは、症状だけでは判断できません。気になるときは医療機関等に相談しましょう。パートナーと一緒に検査・治療を行いましょう。

梅毒検査について

無料・匿名で検査を受けることができます。採血後、1時間程度で結果が判明します。

検査会場	日時	連絡先	備考
西部保健所広島支所	第1火曜日 13時～15時	☎513-5521	・1月は第2火曜日 ・相談も受け付けています。

問合せ・相談 保健センター ☎885-3131

1年に1回は必ず特定健診を受けましょう！ ～医療機関受診中の方も特定健診の対象者です～

- 対象者** 坂町国民健康保険に加入している40歳～74歳の方（無料）
実施期間 令和7年3月31日（月）まで
予約方法 直接、広島県内の医療機関にお申し込みください。
健診内容 身体測定、血圧測定、血液検査、尿検査など
持参物 特定健康診査受診券（ピンク色、6月に郵送済み。）、マイナ保険証等
問合せ 役場保険健康課 ☎820-1504

