



健康レシピ

(1人分)エネルギー696kcal▶



鶏肉とごぼうの クリームスパゲッティ(2人分)

- スパゲッティ・・・150g
- 小松菜・・・20g
- 鶏もも肉・・・75g
- バター・・・小さじ2
- ごぼう・・・30g
- にんにく(みじん切り)・・・1かけ
- 玉ねぎ・・・30g
- 小麦粉・・・小さじ2
- エリンギ・・・15g
- 薄口醤油・・・小さじ1
- まいたけ・・・15g
- 牛乳・・・1/2カップ
- 生クリーム・・・1/4カップ

作り方

- 1 スパゲッティは袋の表示より1分短くゆでる。
- 2 鶏肉は小さめの一口大に切る。
- 3 ごぼうはさがきにし、酢(分量外)を少量加えた水に5分さらして水気をきる。玉ねぎ、エリンギは食べやすい大きさにスライス、まいたけは裂く。
- 4 小松菜は4cmの長さに切ってゆがき、水気を絞る。
- 5 フライパンにバターを熱し、②を炒め、さらにごぼう、玉ねぎ、エリンギ、まいたけの順に加えて炒める。しんなりしたらにんにくを加え、小麦粉を振り入れたところにスパゲッティのゆで汁(おたま1杯分)と醤油を加え、牛乳と生クリームを少しずつ加え混ぜてとろみをつける。
- 6 ⑤に①と④をかからめ、器に盛る。

考案 区食育推進ネットワーク
(社会福祉法人水仙福祉会 風の子保育園)

作成 区食生活改善推進員協議会(五十三会)

問合せ 保健企画 2階22番 ☎ 4809-9882



保健師の No.81 健康一口メモ

歯周病が肺炎の原因になる? 6月4日～10日は歯とお口の 健康週間です。

歯の健康を保つことは全身の健康へもつながります。歯を失う2大原因は**歯周病**と**虫歯**といわれています。歯周病は原因菌が動脈硬化を誘導し、心疾患、脳血管疾患を引き起こす原因にもなります。その菌が肺に入り、肺炎を引き起こす可能性があります。歯周病は初期段階では自覚症状が少なく、気が付いたときにはかなり進行しているケースが多いです。

定期的に歯科健診を受診し、日常的に丁寧な歯磨きを心がけましょう! 区役所では歯科相談を実施しています。お気軽にご相談ください。

保健企画 2階22番 ☎ 4809-9882

問合せ 健康相談 2階24番 ☎ 4809-9968

一人で悩まないで!病気を知って語ろう

● 家族教室(統合失調症) 無料

統合失調症について正しく理解し、ご本人への接し方を学び、同じ悩みを持つご家族が日々の不安や思いを話す場となっています。

日時 毎月第4火曜 14:00～16:00

場所 区役所出張所3階(東淡路4-15-1)

対象 統合失調症で治療中の方のご家族

問合せ 健康相談 2階24番 ☎ 4809-9968

● 酒害教室 無料

アルコール問題を抱え回復をめざしている方、そのご家族や支援をしている方等、どなたでもご参加ください。

日時 毎月第1水曜 14:00～16:00

場所 区役所出張所3階(東淡路4-15-1)

問合せ 健康相談 2階24番 ☎ 4809-9968

● 精神保健福祉相談 無料・要申込

精神科医による心の健康相談です。

申込・問合せ 健康相談 2階24番 ☎ 4809-9968

健康づくり教室 無料・要申込

できもの、シミ・あざの治療について

日常よく見かける皮膚腫瘍(できもの)の良性悪性の見分け方と、この時期に気をつけたいシミ・あざの治療についてお話しします。

日時 6月12日(水) 14:00～

場所 東淀川区医師会館 3階講堂(豊新2-3-7)

定員 40名(先着)

申込 医師会に電話 ☎ 6320-2226

健康掲示板



● 特定健康診査・後期高齢者医療健康診査 予約不要

日時	場所	対象	費用
6月6日(木) 9:30～11:00	区民ホール (区役所3階)	国民健康保険・後期高齢者医療保険に加入している方 持ち物 受診券・保険証・特定健診個人票	無料
7月17日(水) 9:30～11:00			

● 各種検診(健診) 保健福祉センター(区役所2階)で実施

内容	日時	対象	費用
胃がん検診 年度内にどちらか1回のみ受診 内視鏡検査 ※3 エックス線検査 大腸がん検診 肺がん検診 乳がん検診 超音波検査 ※3 マンモグラフィ 子宮頸がん検診 ※3 骨粗しょう症検診	取扱医療機関にお問い合わせください。 予約の際にお問い合わせください。	50歳以上の方 ※受診は2年に1回 内視鏡検査を受けた翌年度は胃がん検診(内視鏡検査、エックス線検査とも)を受診できません。	1,500円
		40歳以上の方	500円 ※1
		40歳以上の方 エックス線 かくたん検査 ※2	無料 400円
		30～39歳の女性	1,000円
		40歳以上の女性 (昭和偶数年生まれの方)	1,500円
		20歳以上の女性 (昭和偶数年、平成奇数年生まれの方)	400円
結核健診	6月5日(水) 10:00～11:00 7月1日(月) 10:00～11:00	15歳以上の方	無料

※1 医療機関での受診は、1,500円

※2 かくたん検査の対象者には条件があります ※3 医療機関で受診

問合せ 保健企画 2階22番 ☎ 4809-9882

安全・安心

ちょこっと防災～水害からいのちを守ろう～

東淀川区は3つの川(淀川・神崎川・安威川)に囲まれており、大雨が降り続けば河川氾濫の危険性が高まります。この数年は雨の降り方が局地化、集中化、激甚化しています。水害からご自身やご家族・ご自宅や地域を守るためにも日頃からの備えが必要です。

水害から身を守る行動 ●むやみに外出しない

- 川には近づかない ●気象情報に注意する
- 日頃から排水溝や排水路を清掃 ●車の運転は控える
- 3階以上への避難 ●地下にいる時は地上へ早めの避難

問合せ 安全安心 1階8番 ☎ 4809-9820

ひたたくり防止キャンペーン 無料

を実施します! 必ず自転車であってください。

自転車の前カゴにひたたくり防止カバーを取り付けます。

日時 6月11日(火)11:00～ ※無くなり次第終了

場所 区役所正面玄関前周辺

問合せ 安全安心 1階8番 ☎ 4809-9819

東淀川警察署 防犯係 ☎ 6325-1234

広告

