

保健センター 11月の予定 だよ!

予約・お問い合わせは・・・
八百津町保健センター
TEL43-2111(内線2561・2562)

| 乳幼児健診 | とき | 対象 | 受付時間 |
|----------|-------|--------------|-------------|
| 1歳6ヶ月児健診 | 1日(木) | H29年3月～4月生 | 12:50～13:00 |
| 3歳児健診 | 1日(木) | H27年10月～11月生 | 13:20～13:30 |

☆対象の方には、個別にお知らせします。ご確認ください。

子宮頸がん・乳がん 医療機関検診についてのお知らせ

子宮頸がん・乳がん医療機関検診の受診期間は**12月28日(金)**までです。検診を希望される方は、お早めに医療機関へ電話でお申し込みください。
なお、受付期間は医療機関によって異なりますので、各医療機関へお問い合わせください。
問診票がお手元にない場合は、受診前に保健センターへご連絡ください。

自主トレーニング講座

トレーニング器具を使用した自主トレーニングの講座を実施します。
詳しくは保健センター窓口までお問い合わせください。
○とき：11月13日(火) 午後1時30分～
※要申込…申込期間：10月22日(月)から11月2日(金)

栄養士☆のりこさんのおすすめレシピ

今月は…おしゃれな味わい
なすのポターージュ♥

乳製品のお話

牛乳やヨーグルト、チーズなど、私たちの日常生活に身近な乳製品。脂肪やカロリーを心配する人もいますが、生活習慣病の予防に役立つ様々な効用が知られています。厚生省の調べでは、40～59歳までの男女で乳製品の摂取が多かったグループに脳卒中発症が少なかったとの結果が出ています。乳製品のカルシウム効果率は、野菜や小魚の2倍以上。1日あたり、牛乳なら200ml、チーズなら30g程度と、毎日無理のない範囲で摂り続けることで効果が期待できます。



1人分栄養価
35.2kcal
蛋白質 0.6g
カルシウム 50.1mg
塩分 0.5g

〈なすのポターージュ〉

材料(4人分)
・なす 3本
・水 200ml
・牛乳 200ml
・オリーブオイル 少々
・黒コショウ 少々
・コンソメ 小さじ2
・粉チーズ 大さじ1
・酒 小さじ2
・塩 一つまみ

〈作り方〉

- ①なすはへたを切り落とし、皮を全てむいて耐熱容器に入れ、ラップをかけて電子レンジで5分加熱する。
- ②①のなすと水をミキサーにかけ、なめらかにする。
- ③なべに②とAを入れて弱火で5分程加熱する。
- ④牛乳を加えて沸騰寸前で火を止める。
- ⑤器に注ぎ、お好みでオリーブオイル、黒コショウをふる。
※コンソメがあれば減塩を使用。残ったナスの皮は捨てないで、野菜炒めなどに入れて食べましょう。

母子手帳交付

- とき 毎週水曜日 午前9時から9時30分
- ところ 保健センター
- 持ち物 妊娠届出書
マイナンバーカード
(またはマイナンバー通知書+身分証)

アフタービクス・ベビーッキング

- とき 14日(水) 午後1時から3時
- ところ 保健センター
- 対象 出産後6ヶ月以内の産婦さん
- 持ち物 母子手帳、赤ちゃんのお世話に必要なもの
エプロン、三角巾
運動のできる服装・くつ、タオル、飲み物
- その他 9日(金)までに電話でご予約ください。

健康相談

- とき 毎週水曜日 午前10時から11時
 - ところ 保健センター
 - 対象 八百津町にお住まいの方
- ☆健康に関するご相談に、保健師・管理栄養士がお答えします!お気軽にお越しください。