

減塩 レシピ エスカベッシュ

レモン・パセリの爽やかさを感じる

PART5

材料 (4人前) 282kcal 塩分 0.5g

- 白身魚 4切れ (350g)
- 塩こしょう 少々
- 小麦粉 適量
- 揚げ油 適量
- 玉ねぎ 150g
- トマト 中サイズ1個 (100g)
- パセリ 2本
- オリブオイル 大さじ4
- レモン汁 大さじ2
- A 食塩 少々
- 砂糖 小さじ1/2
- こしょう 少々



写真は一人前です

作り方

- 魚を少し厚めのそぎ切りにし、塩こしょうをして5分ほどおく。
- トマトは湯むきしたネをとリ、5mmの角切りにする。玉ねぎ・パセリはみじん切りにして水にさらす。
- ①に小麦粉をまぶし、170～180℃の油で揚げる。
- 揚げた魚をバットに並べ、熱いうちに②を散らす。
- 混ぜ合わせたAを④にかけ、冷蔵庫で冷やす。

問い合わせ先
保健推進課 (高血圧ゼロのしこちゅ〜まちづくりプロジェクト) 28-6054

これまでで紹介したレシピは、YouTube や市 HP で紹介しています。高血圧予防の鍵は食事です。調理方法や味付けを工夫して無理のない減塩に取り組みましょう。

からだところの健康相談

予約制 無料

6/13 (火)・7/18 (火)
9:00～11:00
保健センター

内容 健康相談、血圧測定、体脂肪測定、血管年齢測定 など

対象 市内在住の方

予約・問い合わせ先
保健推進課 28-6054

出来ることから始めよう！ 6月は食育月間

毎月19日は食育の日

- 1日3食きちんと食べる
- 家族そろって食事をする
- 感謝して食事をいただく
- 地元産の食材を選ぶ
- 栄養成分表示を参考にする



問い合わせ先
保健推進課 28-6054

訪問で行うこともできます！ 後期高齢者歯科口腔健診

内容 問診、歯や口の中の状態確認、指導

対象 県後期高齢者医療の被保険者
※諸条件あり

受診期限 令和6年2月29日(木)

- 受診方法
- ①下記へ申し込む
 - ②クーポン券到着後、実施歯科医院で予約
 - ③受診

※無料健診は、期間中1回のみ
※治療行為は有料です

お口の健康は、
身体の健康を維持することにつながります。
定期的に健診を受けましょう。



申し込み・問い合わせ先
県後期高齢者医療広域連合 089-911-7739
国保医療課 28-6017

Health Guide

健康ガイド

紫外線対策できていますか？

梅雨の時期は、曇っていても、紫外線量は決して少なくありません。長年の日焼けは、皮膚の老化や皮膚がんの原因となります。日常的な紫外線対策をしましょう。



リスク

紫外線を必要以上に浴びると、こんな影響が…

紫外線は、体内でビタミンDを作ったり自律神経を整えたりします。しかし、強烈な紫外線は、次のような健康被害につながります。

皮膚がん

紫外線によって、皮膚細胞が繰り返し傷つけられることで、細胞に突然変異が起こり、がん細胞になります。

光老化

慢性的に紫外線に当たることによって生じる皮膚の老化のこと。顔のたるみや深いシワの原因になります。

目の障害

角膜の炎症や結膜炎などを発症させます。更にダメージが蓄積されると、白内障などの病気につながります。

対策

基本対策は、肌を紫外線にさらさないこと

01 紫外線の強い時間帯の外出は避ける

紫外線は、10～14時が最も強くなります

02 日焼け止めを毎日塗る

肌質や年齢に合ったものを選びましょう

03 日陰を利用する

日陰の紫外線量は、日なたの約半分です

04 衣類で肌の露出を減らす

ストールや帽子、日傘などを活用しましょう



大人に比べ皮膚の弱い子どもは、特に紫外線対策が重要です。紫外線ダメージの回復には、バランスの良い食事や質の高い睡眠が大切です。日焼け対策や生活習慣を見直し、正しい紫外線対策をしましょう。

問い合わせ先
保健推進課 28-6054

若年がん患者在宅療養支援事業

在宅療養に必要な訪問サービスなどの費用（1か月上限6万円）の自己負担額が1割になります。利用には事前の申請が必要です。

対象

- ・ 20歳以上40歳未満
- ・ 医師に回復の見込みがない状態に至ったと判断されたがん患者
- ※他の支援・助成制度を受けていない18歳以上20歳未満の方を含む

対象サービス

訪問介護、訪問入浴介護、福祉用具貸与・購入



申請方法など、詳しくはこちら



申請・問い合わせ先
保健推進課 28-6054

不妊症・不育症治療助成事業

不妊症・不育症治療を受けた方の心理的・経済的な負担を軽減します。※詳細は、6月下旬頃市ホームページに掲載

対象

令和5年4月1日以降に終了した不妊治療（体外受精・顕微授精）・不育症治療

不妊症・不育症の相談窓口があります。一人で抱え込まず、お気軽に相談してください。詳しくは、こちら▼



問い合わせ先
保健推進課 28-6054