

高血圧ゼロのしこちゅ〜まちづくりプロジェクト

減塩レシピ 特産品を使った 里芋と山芋のチーズ焼き

PART6

材料(4人前) 346kcal 塩分 1.1g

- ニンジン 1本
- ブロッコリー 1/2個
- 里芋 2個
- まいたけ 1株
- 玉ねぎ 1個
- 牛肉(こま切れ) 160g
- 無塩バター 15g
- 顆粒コンソメ 小さじ1
- 山芋 200g
- 粗びき黒こしょう 適量
- ピザ用チーズ 60g



写真は一人前です

これまでに紹介したレシピは、YouTubeや市HPで紹介しています。



作り方

- 1 ニンジンとブロッコリーは1cm角に切りに、ブロッコリーは小房に分けて、柔らかくなるまで電子レンジで温める。
- 2 里芋はひと口大に切り、串が通るくらいまで電子レンジで温める。
- 3 まいたけは石づきを取り、食べやすい大きさに分ける。玉ねぎは薄切りに、牛肉はひと口大に切る。
- 4 山芋を擦りおろす。
- 5 フライパンでバター(5g)を熱し、牛肉を炒め、火が通ったら取り出す。
- 6 フライパンでバター(5g)を熱し、①～③、擦りおろした山芋の1/3を炒め、⑤を加えて、顆粒コンソメ、粗びき黒こしょうで味を整える。
- 7 バター(5g)を塗ったグラタン皿に⑥を入れ、残った山芋とピザ用チーズをのせ、トースターで加熱する。
- 8 チーズが溶けたら取り出し、粗びき黒こしょうをかける。

①の材料を少し残しておき、チーズの上のサマトースターで焼くと、彩り良くなります。



問い合わせ先 保健推進課 28-6054

前触れなく、突然起こる

ぎっくり腰

急に起こった強い腰の痛みの総称で、正式には「急性腰痛症」や「腰椎捻挫」といいます。



Q2 りっくり腰になったら?

通常、1週間～1か月以内に自然と良くなります。あまり安静にしすぎると良くないとされており、

日常生活レベルの動きを腰をかばいながら行った方が良いです。コルセットやバンドで腰を締めると歩くのが楽になります。ただし、無理は禁物です。



Q1 なぜ痛い?原因は?

腰の骨の関節や筋肉などが損傷したり、炎症を起こしたりすることで痛みが生じます。

重い物を持ち上げるとき、前かがみの姿勢になるとき、くしゃみ・せきをするときなど

ぎっくり腰は、日常の何気ない動作をしたときに誰でも起こる可能性があります。



予防方法



物を拾ったり、重い物を持ち上げるときは必ずひざを曲げる



腰を支える筋力アップ運動やストレッチ運動を行う

洗顔のときなど前かがみの姿勢になるときは腰だけ倒すのではなくひざも少し曲げる



通常ではない強い痛みやしびれなどの症状があるときは「椎間板ヘルニア」や「腰部脊柱管狭窄症」などの病気の可能性があります。早めに整形外科(なるべく脊柱専門医)で診てもらいましょう。

問い合わせ先 保健推進課 28-6054

県と県歯科医師会が表彰します 元気歯つらつコンクール

- 対象者
- ◆ 満80歳以上(令和5年5月1日現在)
 - ◆ 天然の歯が20本以上ある
 - ◆ 歯科健康診査を受診できる
 - ◆ 過去に当コンクールの受賞経験がない
 - ◆ 受賞した場合、氏名・年齢・歯数・市名の公表に同意できる



申込期限 8月18日(金)まで

申込方法 四国中央保健所までお電話ください。

問い合わせ先 四国中央保健所 23-3360

熱中症に注意

- ◆ 適切にエアコンを使う
- ◆ こまめに水分・塩分を補給する
- ◆ 規則正しい生活を心がける
- ◆ 体調が悪いときは、特に注意する



問い合わせ先 保健推進課 28-6054

夏休みに 予防接種を受けよう

冬になると、体調を崩したり、進学などで忙しくなったりして接種の機会を逃しがちになります。未実施の定期予防接種があれば夏休みを利用して接種を受けましょう。

はしか(麻しん)が流行しています。定期予防接種対象の方は早めに接種しましょう。



問い合わせ先 医療対策課 28-6209

からだところこの健康相談

9/19(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

予約制 無料