

part 10 減塩レシピ

これまでに紹介したレシピは、YouTube や市ホームページで公開中！



食材の旨味や食感、調理を工夫して、美味しさそのまま減塩！

## マグロのごま焼き

265kcal 塩分0.5g

### 材料(2人分)

マグロ	150 g
しょうゆ	小さじ 1/2
みりん	小さじ 1/2
白ごま・黒ごま	各 10 g
サラダ油	大さじ 1
水菜	40 g
パプリカ赤・黄	各 1/4 個
きゅうり	1/2 本
レモン	1/4 個

### A

しょうゆ	小さじ 1/2
酢	小さじ 1/2
砂糖	小さじ 1/4
サラダ油	大さじ 1/2



### 作り方

- 1 マグロは1cmのそぎ切りにし、しょうゆ・みりんに10分漬け込む。
- 2 白ごまと黒ごまを混ぜたものを、マグロにまぶす。
- 3 フライパンにサラダ油を入れ、中火にかける。マグロを並べ、弱火にし、蓋をして2分焼く。裏返して、更に2分焼く。
- 4 水菜は3cmの長さ、パプリカ・きゅうりは、千切りにし、冷水にさらす。ざるにあげ、水気をしっかりきる。
- 5 レモンは、くし形に2等分に切る。
- 6 ボウルにAを入れ、よく混ぜ、ドレッシングを作る。
- 7 皿に④を盛り、ドレッシングをかけ、マグロを並べ、くし型に切ったレモンを添える。

問い合わせ先 >>> 保健推進課 28-6054

## 新型コロナウイルスワクチン 無料接種

令和6年 3月31日まで

接種を考えている方は、お早めに

### 対象者

生後6か月以上

初回接種・追加接種

※土・日曜日は、接種しない医療機関もあります



詳しくは市ホームページをご覧ください



問い合わせ先 >>>

医療対策課 28-6208

## 3月は 自殺対策強化月間 ゲートキーパーになろう!

ゲートキーパーは命の門番



## からだの健康相談

¥0 FREE

4/9 (火) 予約制  
9:00~11:00  
保健センター

(対象者) 市内在住

保健推進課 28-6054

健康相談  
血圧測定  
体脂肪測定  
血管年齢測定  
など

## 新しい血圧手帳で 毎日記録



第2版 完成  
毎日の血圧の変化を管理することが大切です



保健推進課窓口で配布しています。  
※市ホームページからもダウンロード可能  
¥0 FREE  
保健推進課 28-6054

# Health Guide

健康ガイド

令和6年度「総合健診カレンダー」は4月号の市報と一緒に配布します



そのいびき、危険かも…!?

## 睡眠時無呼吸症候群

### どんな影響があるの？

脳卒中・狭心症・心筋梗塞などの危険も



眠りの質が悪くなり…

日中に眠気やだるさなどを引き起こし、生活に影響を及ぼす可能性があります。

血液中の酸素が欠乏することで…

心臓、脳、血管に負担がかかり、脳卒中・狭心症・心筋梗塞などの重篤な合併症の危険が高まるほか、糖尿病や高血圧症などの持病への悪影響も報告されています。

### 受診のススメ

約500万人が睡眠時無呼吸症候群

いびきや無呼吸を指摘されている方は、専門医療機関で受診しましょう。

また、周りに睡眠時無呼吸症候群と思われる人がいたら、受診を勧めてください。

### こんないびきは危険

疲れたとき、お酒を飲んだとき、いびきをかく人は、多くいます。

いびきは、誰でもかくものなので、病気ではありません。

しかし、一晩中大きないびきをかいたり、呼吸が止まるような場合は、「たかが、いびき」とあなどることは、危険です。



### 症状 10秒以上・1時間に5回以上

睡眠中に何度も呼吸が止まる症状です

無呼吸とは、医学的に10秒以上息が止まることをいいます。

睡眠中に、平均して1時間に5回以上無呼吸が見られる場合は、睡眠時無呼吸症候群の可能性がります。



※県外で接種を希望する方は、事前に市へ申請が必要です。

県外接種をご希望の方



令和5年度の対象者は…  
接種期限 3月31日まで



令和5年4月に紫色の封筒でご案内をお送りしています。

問い合わせ先 >>>

医療対策課 28-6209

(料金) 4000円

## 高齢者の肺炎球菌 予防接種

令和6年度から 対象者は、65歳の方のみとなります  
今後、5年ごとの案内はありません



対象者の誕生日の翌月に予診票などをお送りします。  
接種をご希望する方は、かかりつけ医にご相談ください。