

カツオのソテー みそソース



今月の  
オススメ

作りやすい分量 (2人分)

- カツオ……………140g
- 油……………小さじ2
- A
  - みそ……………小さじ1
  - しょう油……………小さじ1
  - みりん……………小さじ2
  - 酒……………小さじ2
- 付け合わせの野菜……………お好みで

作り方

- ①Aを合わせておく。
- ②カツオを一口大に切る。
- ③フライパンに油を熱し、カツオを入れて両面に焼き色が付くまで焼く。
- ④合わせておいたAをからめて火を止める。
- ⑤皿に盛り付け、千切りキャベツやブロッコリーなどを添えれば完成!

そのだるさ、貧血かも？  
鉄分たっぷりの食事



カツオには、良質のたんぱく質やEPA、DHA、鉄分、ビタミンB群が含まれています。油・みそと相性がよいので、たたきや刺身以外にもさまざまな料理で楽しみましょう。

齋藤 紀子  
管理栄養士



貧血は、血液をつくる栄養素の不足によって起こる病気のひとつで、中でも一番多く見られるのが「鉄欠乏性貧血」です。鉄欠乏性貧血は、その名のとおり血液中の鉄分が不足して起こる貧血です。体内のヘモグロビンの合成がうまくいかず、酸素を運搬する力が弱まるため、動悸や息切れ、めまい、頭痛、疲れやすい、顔色が悪いなどの自覚症状が現れてきます。日頃の食生活を見直し、元気に過ごせるようにしましょう。

〈鉄が欠乏する原因〉

- 鉄分の摂取不足⇨偏食、朝食抜き、極端な節食など
- 鉄分の必要量増加⇨成長が著しい思春期、妊娠、出産、授乳期など
- 栄養のバランスが悪い⇨造血に必要な栄養素(たんぱく質、鉄、造血ビタミンのB6、B12、葉酸)の不足、鉄の吸収をよくするビタミンCなどの不足
- 大出血や慢性出血による鉄分喪失⇨胃潰瘍や十二指腸潰瘍、痔などの出血、月経過多など
- 〈食生活のポイント〉
- 鉄は、吸収率の低い栄養素です。鉄欠乏性貧血を予防するためには、毎日の食事から鉄分が不足しないよう十分に取る必要があります。
- ① たんぱく質を十分に取る
- ② 鉄の吸収を良くする
- ③ 鉄分を多く含む食品を十分に取る(特にレバーや血合い肉など)
- ④ 食事は手作りを心掛け、栄養バランスを考えて毎日3食きちんと食べる
- ⑤ 鉄分を多く含む食品を十分に取る(特にレバーや血合い肉など)
- ⑥ たんぱく質を十分に取る
- ⑦ 鉄の吸収を良くする
- ⑧ 酢、かんきつ類などの酸味のあるものや香辛料を使って胃液の分泌を良くする
- ⑨ ビタミンCの多い野菜、いも、果物などと一緒に食べることで吸収を促進させる
- ⑩ 造血成分といわれるビタミンB12、葉酸、ビタミンB6、銅などと一緒に食べる
- ⑪ 食事中の緑茶や紅茶、コーヒーなどは控える(これらに多く含まれるタンニンが鉄と結合し鉄の吸収を悪くします)

禁煙相談や禁煙サポートを行っています  
禁煙にチャレンジしてみませんか？

今年の7月に健康増進法の改正案が可決成立し、今後、受動喫煙防止についての取り組みが国全体で進められていきます。さらに、10月からは、たばこの値段も引き上げられました。この機会に、禁煙について少し考えてみませんか？

たばこの害と禁煙

国内では、受動喫煙が原因の肺がん、虚血性心疾患、脳卒中、乳幼児突然死症候群等により年間1万5千人もの人が亡くなっていると推計されています。

また、福島県は急性心筋梗塞による死亡率が男女ともにワースト1位(平成27年)で、その要因のひとつである喫煙率は全国4位(平成28年度)でした。



が、その中で「たばこを止めたい」と思っている人は半数以上いました。

**健康増進法が改正**

今年の7月に健康増進法の改正案が可決成立し、今後、受動喫煙防止の取り組みが国全体で進められていきます。

この改正により、2019年夏ごろまでには学校、病院、行政機関が敷地内禁煙となり、また、多数の人が利用する施設などは、原則屋内禁煙となります。

本町では、こゆりこども園や小中学校、高校、診療所などがすでに敷地内禁煙です。

ただし、受動喫煙を防止するためには必要な措置がとられた場所であれば、喫煙所を設置することは可能です(屋内での喫煙は喫煙専用室内でのみ可能)。

この改正は、今後、施設の状態に応じて、2020年東京オリンピック・パラリンピックまで段階的に施行することになっています。

禁煙したいと思ったら

昔は我慢して禁煙する時代もありましたが、今は薬に、そして成功率が高く、副作用の少ない薬を使って禁煙に

健康のために  
一歩踏み出して  
みませんか？



齋藤 美香  
保健師

チャレンジすることができません。条件を満たせば、費用も約2万円ほどです。

たばこを止められないのは決して意思が弱いからではなく、ニコチン依存症という病気です。しっかりと治療すれば、たばこに縛られる生活から解放され、健康な体を取り戻すことができます!

町では無料の禁煙相談や禁煙サポートを行っています。

自分の健康、そして家族の健康のためにも、この機会に禁煙にチャレンジしてみませんか。

〈けんこう相談窓口〉  
健康増進課 健康支援係  
☎45-4532

すごいな! むし歯のない子



猪俣 優太くん (道目)  
三留 瑠莉ちゃん (さゆりが丘)  
長谷沼 伶衣菜ちゃん (西林東)  
五十嵐 潤くん (萱本)  
青木 俐玖くん (9町内1)

9月27日、3歳児5人を対象に健康診査を行った結果、全員、むし歯のない子でした。