毎月19日は「みんなで食べる国見の日」

町では毎月 19 日を「みんなで食べる国見の日」とし、家庭や地域で受け継がれた料理を食べるよう推奨しています。国見町食卓図鑑から今月のおすすめメニューはこちら!

「いか人参」~お正月のおせち 定番メニュー~



【材料】	
人参······300g	砂糖大さじ2
切りするめ60g	しょう油·······150 cc
ひじき20g	みりん少々
	酒するめが浸る分量

【作り方】

①人参は千切りにし、ざるに入れて熱湯をかけ冷ます ②するめは水洗いして酒に 20 分程度浸す ③ひじきは水洗いして 30 分程度水で戻し、さっと熱を通す ④砂糖、しょう油、みりんを鍋に入れて、砂糖が溶けるまで温める

⑤④が冷めたら、下ごしらえした具材を混ぜ合わせて、味がなじむまで漬け込む

郷土料理教室・試食会

毎月紹介している「国見町食卓図鑑」のレシピを、実際に作って食べてみませんか?冬の時期に美味しい国見町の食材を使ったレシピをご紹介します。お友達・ご家族をお誘いのうえ、ぜひご参加ください。

■日 時 2月15日 午前9時30分から午後1時

■場 所 観月台文化センター 栄養指導室

■講 師 国見町食生活改善推進員の皆さん

■対 象 国見町民(18歳以上)

■定員 20名(先着順)

■参加費 無料

■申込方法 1月30日★までにほけん課保健係に電話で 申込み(☎585-2783)







具だくさんすいとん、豆腐ご飯、小松菜の 蒸しパンケーキなど5品を作ります!(予定)

公立藤田総合病院院長 近藤 祐一郎 先生

院長先生の診察室から

【第 38 回】

あけましておめでとうございます。今年もよろしくお願い申し上げます。 今年の十二支は【巳】で、蛇を表します。私は、蛇が苦手で、鳥肌が立ちます。 救急車のマーク「スターオブライフ」に蛇が描いてあるのはご存じでしょうか? 「アスクレピオスの杖」と呼ばれています。アスクレピオスとは、ギリシャ神話に登 場する天の星・蛇使い座の守護神で医学の神と呼ばれており、蛇が巻き付いた杖を 持っていたことから、医学の象徴となり、世界保健機構(WHO)でも採用されていま

す。救急車の青いマークは、世界各国の救急車に描かれています。蛇は脱皮することから再生と若返りを 意味します。また、運気をあげる縁起物として、蛇皮の財布は金運が上昇すると言われています(本当?)。 一方、蛇毒から作られた有名な薬としてカプトプリル(高血圧の薬)があります。

1~2月は寒さが最も厳しい時期です。家の中でも温度差がありますのでヒートショックには注意しましょう。特に入浴前に、浴室・脱衣所を暖かくして、入る時は家族に声かけ、かけ湯やシャワーを浴び、湯温41℃以下、長湯は避けましょう。意識がなく、湯船から上げられない時は、お湯を抜く方法が有効ですので覚えておきましょう。転倒にも十分注意しましょう。



ほけんだより

— Health topics –



冬の季節の感染症にご注意ください

インフルエンザの流行シーズンに入り、県内においてもインフルエンザの感染者数が増加しています。インフルエンザなどの感染症の予防には、「手洗い」「マスクの着用を含む咳エチケット」が有効です。特に高齢者や基礎疾患のある方が感染すると重症化するリスクが高まります。インフルエンザ流行期の通院や大人数で集まったりする時は、マスクの着用が効果的です。







うがい

手指消毒





マスク着用

着用 咳エチケット

インフルエンザワクチン予防接種の期間を延長しました

インフルエンザワクチンは、感染しても発症を予防する効果があり、発症した場合は重症化防止に有効と 報告されています。定期接種の対象となる方は、インフルエンザの重症化を予防するためにも、ワクチン接 種の検討をお願いします。

予防接種の実施期間を1月31日まで延長しました。予防接種を希望する方は直接医療機関にお問合せください。実施医療機関や予防接種対象者の詳細は、ほけん課保健係までお問合せください。

	定期接種	任意接種
対象者	① 65歳以上の方 ② 60歳以上 65歳未満で心臓、腎臓、呼吸器 又はヒト免疫不全ウイルスによる免疫障害 があり、身体障害者手帳1級相当の方	①妊婦 ②生後6か月~18歳(高校3年生相当年齢)
自己負担金	1,500円 (生活保護世帯は無料)	医療機関の接種料金から助成額を差し引いた 金額をお支払いください。 ◎助成額 13歳以上 1人1,000円(1回のみ) 13歳未満 1人1,000円(2回まで) (生活保護受給者は全額助成)
実施期間	1月31日 金まで	

伊達地域で活躍する医師から"健康ひと言アドバイス"

腎臓を守ることは、心臓・血管を守ることです

慢性腎臓病(CKD)の患者さんは、透析になるよりも心臓や血管の病気で重症化することが分かっています。尿検査と腎機能検査を行って早期に CKD を発見、治療することが、腎臓病はもちろん心筋梗塞や脳卒中の進行を防ぐことにつながります。

尿検査を毎年受けて隠れ CKD を見つけましょう。



公立藤田総合病院 腎臓内科 佐藤啓二 先生

17 広報くにみ 2025.1 広報くにみ 2025.1