

## 宇城市食生活改善推進員養成講座 「いきいき栄養セミナー」受講生募集

☎ 宇城市保健福祉センター  
☎ 32-7100

栄養や食生活の基礎知識を学んで、自分や家族の健康を振り返ってみませんか。全8回中6回以上出席し修了すると、学校や地域で宇城市食生活改善推進員として活動できます。

**対象** 市内在住の20歳以上で、修了後に食生活改善推進員として活動できる人  
(過去に受講し、修了した人は除く)

**時間** 午前9時30分～午後1時  
※11月8日(木)は午後の予定

**場所** 宇城市保健福祉センター

**定員** 30人

**申込期限** 9月27日(木)



日程	内容(予定)	実習
10月 4日(㊦)	開講式 宇城市の食育取組状況	なし
10月25日(㊦)	栄養・調理の基礎知識	調理
11月 8日(㊦)	効果的な運動と実践	運動
11月22日(㊦)	食の安全について	調理
12月 5日(㊦)	歯の健康について	
12月19日(㊦)	メタボリックシンドロームについて	
平成31年 1月16日(㊦)	自分の適量を知る。バランス食。	
2月13日(㊦)	宇城市食生活改善推進員活動紹介・閉講式	

※講師の都合などで変更になる場合もあります。

## 風しん 予防のために

妊婦が妊娠20週頃までに風しんに感染すると、赤ちゃんが目や耳、心臓などに障がいを持って生まれる可能性があります。

そのため、妊娠・出産を考えている女性は特に、事前に風しんの予防が大切です。

## 無料の風しん抗体検査を実施

☎ 県宇城保健所 ☎ 32-1207

**対象** 熊本市を除く県内在住者で、次の①または②に該当する人

- ①妊娠を希望する女性と配偶者などの同居者
- ②風しんの抗体価が低い(HI抗体検査で16倍以上)妊婦の配偶者などの同居者

※以前に風しん抗体検査を受けた、風しんの予防接種歴がある、風しんにかかったことがある人は除きます。

※②の該当者は、母子手帳のコピーなど抗体検査の結果が分かるものを提出してください。

**実施場所** 風しん抗体検査委託医療機関

**実施期限** 平成31年3月31日(日)

詳しくは、県ホームページをご覧ください。  
http://www.pref.kumamoto.jp/kiji\_5738.html



## 風しん予防接種の費用を助成

☎ 宇城市保健福祉センター ☎ 32-7100  
☎ 三角保健センター ☎ 52-2311

市では、上記風しん抗体検査と過去の検査で風しんの抗体価が低かった人に対して、予防接種費用を助成します。

**助成額** 接種費用全額(上限10,000円)

**実施期限** 平成31年3月31日(日)

詳しくはお問い合わせください。

## さしより野菜・たっぷり野菜プロジェクト Vol.3 —ビタミンで美肌&老化防止—

☎ 宇城市保健福祉センター ☎ 32-7100



**野菜の効果 part 3**  
Q. 野菜を食べるとどうなる?  
A. 美肌や老化防止効果が期待できます。野菜に含まれるビタミンCはシミやそばかすの原因となるメラニンの生成を抑え、くすみ予防、美白、皮膚にハリや潤いを与える効果があります。夏の紫外線で肌が疲れている今、ぜひ取りたい栄養素の一つですね。

**「出張!!さしより野菜講座」**  
市の健康課題や「さしより野菜」の効果などをお話ししています(約30分)。ご希望の団体は、講座を希望する日の1カ月前までにお申し込みください。

**7月に開催した団体**

- ・ 市母子保健推進員
- ・ 豊野町中間区
- ・ 小川町蛭子町区
- ・ みすみ港祭り
- ・ 市健康づくり推進員(松橋町両仲間北区)
- ・ 三角おやこ料理教室
- ・ 小川町弦巻区



三角おやこ料理教室



みすみ港祭り



うえの 植野 おさむ  
健康づくり推進課長

## 今月のさ・し・よ・りレシピ —アジとたっぷり野菜の南蛮風—

1人分 エネルギー 189 kcal 塩分 0.9g  
調理時間 約30分



材料 4人分	
アジ(小)	240g [調味料]
片栗粉	適量 ◆酢 80cc
揚げ油	適量 ◆だし汁 40cc
玉ネギ	100g ◆濃口しょうゆ 大さじ2
ニンジン	40g ◆みりん 大さじ2
パプリカ	20g ◆砂糖 大さじ1と1/2
ピーマン	20g

### レシピのポイント

ピーマンやパプリカはビタミンCを豊富に含んでいます。パプリカに多く含まれるカロテノイド類には動脈硬化や糖尿病、がん予防のほか、皮膚や粘膜を保護する働きがあります。熱に強く、油と一緒に取ることで吸収率をアップさせることができます。

- ### 作り方
- 玉ネギは薄切り、ニンジン・パプリカ・ピーマンは細い千切りにしておく。(玉ネギは、塩水にさらすか熱湯にさっとくぐらせておくと、辛みが減る)
  - ◆の調味料を合わせて、①の野菜を漬けておく。
  - アジは頭を落として内臓を取り出しよく洗い、ぜいごを取る。水気を取って片栗粉を付け、中火でじっくり揚げる。
  - 熱いうちに、③のアジを②に入れ、10～15分漬けて味を染み込ませる。

市公式キッチンcookpadはこちら⇒



作り方動画はこちら⇒



もしくはこちらで検索⇒

宇城市 アジ 南蛮 検索