

## 栄養教室のご案内

要予約

### ～食生活改善推進員養成講座～

日程表			
1回目	2月21日(月)	4回目	3月16日(水)
2回目	3月 2日(水)	5回目	3月29日(火)
3回目	3月 7日(月)	時間:午前9時～正午	

**ところ** 保健福祉センターひだまり2階  
**内容** 子どもから高齢者まで各世代の食育、食品衛生、生活習慣病予防や運動の実践など、栄養や健康づくりについて学びます。  
 教室修了者は、食生活改善推進員として活動していただけます。

**参加費** 2,000円(テキスト代)  
**募集人員** 8人(先着順) **申込期限** 2月10日(木)

## 親子でリトミック

音楽に合わせて親子でスキンシップを図りながら、楽しく体を動かす遊びの教室です。申し込みは不要です。

**とき** 3月3日(木)、17日(木)  
 午前10時30分～11時30分  
**ところ** 保健福祉センターひだまり2階・ひだまりホール  
**講師** 森下 あつ子 先生

## 夜間リフレッシュ運動教室

要予約

**対象** 64歳以下で運動に支障のないかた  
**とき** 2月16日(水)、3月2日(水)、9日(水)  
 午後7時30分～8時30分  
**ところ** 保健福祉センターひだまり2階・元気ルーム  
**内容** リズムに合わせた有酸素運動、ストレッチなど  
**講師** フィットネスインストラクター 藤原 京 氏  
**持ち物** マスク、運動できる服装、飲み物、タオル、室内シューズ、ストレッチマットまたはバスタオル  
**募集人員** 10人 **申込期限** 2月10日(木)  
 ※申込者数が募集人員を上回った場合は抽選を実施し、結果は申込者に連絡します。

# 健康いいね!

申込・問合せ 健康福祉課健康係 ☎ ②5 1146

健康係からの情報や募集案内をお知らせします。  
 みなさんの健康づくりに役立ててください。

1月1日号でご案内した「2月3日(木)子育て応援講座 ママのための肩こり予防体操」は中止します。

## プレパママ教室

要予約



**対象** 妊婦のかたとそのご家族  
 (妊婦のかたのみでも参加できます)  
**とき** 3月9日(水) 午前9時30分～正午  
**内容**  
 ○講義・妊娠中の過ごし方や出産の話、妊娠中の栄養の話など  
 ・講師 助産師・管理栄養士・保健師  
 ○体験・抱っこの仕方、オムツの替え方  
 ・沐浴実習(希望者)  
 ・パパの妊婦模擬体験(希望者)

**ところ** 保健福祉センターひだまり2階・ひだまりホール  
**持ち物** 母子健康手帳  
**募集人員** 5組(先着順) **申込期限** 3月7日(月)

## 幼児食始まり講座

要予約

**対象** 1歳～1歳6か月のお子さんとその保護者  
**とき** 3月1日(火) 午前10時30分～11時30分  
**ところ** 保健福祉センターひだまり2階・ひだまりホール  
**内容** 幼児食の進めかたの話と試食  
**持ち物** お子さんの試食に必要なもの  
**募集組数** 5組(先着順) **申込期限** 2月24日(木)

## 予防接種

令和3年度定期予防接種について、下記の予防接種が3月31日(木)が接種期限となりますので、早めに接種してください。予診票のないかたは、健康福祉課健康係へ問い合わせてください。

### 子どもの予防接種

●MR(麻しん・風しん混合)2期 対象は平成27年4月2日～平成28年4月1日生まれのかた

### 高齢者の予防接種

●高齢者肺炎球菌(定期接種) 接種対象のかた(右表参照)には、4月に予診票とともにご案内しています。  
 ※過去に接種されたかたは、定期接種対象外となりますので、自己負担となります。

対象者	生年月日
65歳となるかた	昭和31年4月2日～昭和32年4月1日
70歳となるかた	昭和26年4月2日～昭和27年4月1日
75歳となるかた	昭和21年4月2日～昭和22年4月1日
80歳となるかた	昭和16年4月2日～昭和17年4月1日
85歳となるかた	昭和11年4月2日～昭和12年4月1日
90歳となるかた	昭和 6年4月2日～昭和 7年4月1日
95歳となるかた	大正15年4月2日～昭和 2年4月1日
100歳となるかた	大正10年4月2日～大正11年4月1日

**重要 新型コロナウイルス感染症の状況により、中止になる場合があります**

**集団女性がん検診（検診バスでの検診）2月実施分の予約を受け付けます**

2月1日(火)午前8時30分より予約を受け付けます。検診日前日までに、健康福祉課健康係へ必ず電話で予約してください(☎ 29 1146)。定員になり次第締め切ります。予約していない場合は、当日来所されましても受診できません。また、予約開始日は電話が大変混みあいますのでご了承ください。

※今年度の集団女性がん検診は2月実施分が最終です。受診希望のかたはお早めにご予約をお願いします。

- 対象** 平成14年4月1日までに生まれた女性
- 持ち物** マスク、バスタオル（乳がん検診受診者のみ）、健康手帳\*、無料クーポン券\* ※お持ちのかたのみ
- 自己負担額** 乳がん:1,700円、子宮頸がん:1,000円（いずれも70歳以上無料）

**●乳がん検診（マンモグラフィ）・子宮頸がん検診**

とき	検診場所	受付時間
2月21日(月)	保健福祉センターひだまり (休日・夜間応急診療所)	① 午前 9時～10時 ② 午前10時～11時 ③ 午後 1時～ 2時 ④ 午後 2時～ 3時

**●乳がん（エコー）検診・子宮頸がん検診** ※エコー検診の日程における子宮頸がん検診は午後のみ実施します。

とき	検診場所	受付時間
2月17日(木)	保健福祉センターひだまり (正面玄関)	① 午前 9時～10時 ② 午前10時～11時 ③ 午後 1時～ 2時 ④ 午後 2時～ 3時

- 注意**
- ・妊娠中・授乳中・豊胸手術を受けたかた・心臓ペースメーカー装着中のかたなどは、マンモグラフィ検診を受診できません。くわしくは健康係へ問い合せてください。
  - ・乳腺の発達している20～30歳代のかたは、マンモグラフィ検診ではうまく撮影できないことがあります。
  - ・乳がん検診は、プラスチックの板で乳房を挟むマンモグラフィ検診と、エコー検診の2種類ですが、どちらかの検診しか受診できません。
  - ・子宮頸がん検診は、生理中のかたは受診することができません。また、性交渉の経験のないかたは今回の子宮頸がん検診は受診できません。
  - ・子宮頸がん検診は、採取細胞が不十分な場合などに、判定不能という結果がでることがあります。

令和3年4月1日～令和4年3月31日に受診できるのは、各がん検診とも集団・個別がん検診（医療機関での検診）のいずれか1回のみです。個別検診をすでに受診済みのかたは、今回の集団検診を受診できません。

**献血にご協力をお願いします**

三重県赤十字血液センター 伊勢献血ルーム「ハートワン」では、献血にご協力いただけるかた（特に若年層）を求めています。冬場は風邪やインフルエンザの流行により献血にご協力くださるかたが減少し、輸血用血液の確保が難しくなりますのでみなさんのご協力をお願いします。

○献血経験のあるかたは、献血WEB会員サービス「ラブラッド」に入会することができます。

入会すると献血予約がWEBで可能になり、ポイントをためて記念品と交換できるなどさまざまなサービスを受けることができます。



○三重県赤十字血液センターではLINEサービスを行っています。

三重県内の献血情報を配信しているので、お友だち登録をお願いします。



**献血の種類と主な採血基準**

	全血献血	成分献血	
	400ml全血献血	けっしょう 血漿成分献血	血小板成分献血
特徴	血液中のすべての成分を採血	血液中の特定の成分を採血	
1回の採血量	400ml	600ml以下 (循環血液量の12%以下)	
年齢	男性:17歳～69歳※ 女性:18歳～69歳※	18歳～69歳※	男性:18歳～69歳※ 女性:18歳～54歳
体重	男女ともに50kg以上	男性:45kg以上	女性:40kg以上

※65歳以上のかたの献血は、献血するかたの健康を考慮し、60歳～64歳の間に献血経験があるかたに限りま。

※新型コロナウイルスワクチン接種後48時間後には献血ができません（アストラゼネカ社製ワクチンを除く）。

※三密対策のため、ご予約による献血にご協力ください。

**○伊勢献血ルーム ハートワン**

**場所** 伊勢市船江1丁目471-1  
ミタス伊勢内（伊勢赤十字病院前）

**定休日** 金曜日、年末年始

**受付時間**

**全血献血(400ml献血)**

午前10時～11時45分、午後1時～5時30分

**成分献血**

午前10時～11時、午後1時～5時

**電話** ☎0120 29 7821(通話料無料)

# 減塩の工夫

## 食塩を摂り過ぎると

食塩の摂り過ぎは高血圧の原因となるほか、血管に負担をかけ、動脈硬化を進行させ、脳卒中や心筋梗塞・腎不全など、全身に影響を及ぼします。そのほか、胃がんや骨粗しょう症とも関係があると言われています。

## 食塩摂取量の目標

1日に摂る食塩の目標量は、次のとおりです。

**男性:7.5g 女性:6.5g**

国民健康栄養調査（令和元年度結果）によると、食塩の摂取量は男性10.9g、女性9.1gと目標より多く、減塩を進める必要があります。

## 減塩の工夫～調理編～

- ①料理の組み合わせを工夫する 濃い味付けの組み合わせにならないように、料理の組み合わせ方を工夫しましょう。
- ②調味料を計量する 味付けの目安を知るために計量してみましょう。
- ③塩味だけでなく、甘味も控える 甘辛い味付けは味覚で感じる以上に食塩が含まれていることもあります。
- ④酸味、香辛料などの風味、香ばしさ、油のコクなどを利用する これらは減塩の強い味方です。上手に使うことで薄味の物足りなさを補い、おいしく減塩できます。
- ⑤基本は食材の持つうま味を生かし、薄味にする



市公式  
YouTube  
減塩の工夫

## おすすめ減塩メニュー



### 主菜 ぶりの香り照り焼き

エネルギー:243kcal 食塩相当量:0.9g

**ポイント** 山椒のピリツとした風味が味のアクセントとなり、薄味をカバーします。



**栄養価**  
(ごはん150gの場合)  
エネルギー:560kcal  
食塩相当量:2.3g

### 材料（2人分）

ぶり: 70g×2切れ	山椒(粉): 少々	A	しょうゆ: 小さじ1・2/3
しょうが: 適宜	れんこん: 50g		酒: 小さじ1・2/3
片栗粉: 大さじ1	油: 小さじ1/2		みりん: 小さじ1・2/3
油: 大さじ1/2	青のり: 少々		水: 大さじ1

### 作り方

- ①れんこんは厚さ3mm程度の薄切りにする。
- ②熱したフライパンに油をひき、れんこんを焼く。
- ③焼けたら青のりをまぶす。
- ④しょうがをすりおろす。
- ⑤ぶりは表面の水気をふき、しょうがをすり込む。
- ⑥片栗粉をまぶす。
- ⑦熱したフライパンに油をひき、ぶりを焼く。
- ⑧両面焼き、火を通す。
- ⑨Aを加え、汁けがなくなる程度に煮からめる。
- ⑩山椒を振り、お皿に盛り付け、③を添える。



市公式  
YouTube  
ぶりの香り  
照り焼き



### 副菜 大根のレモン漬け

エネルギー:28kcal 食塩相当量:0.3g

**ポイント** レモンの酸味と風味を利用し、塩は控えめにします。

### 材料（2人分）

大根:	120g
塩:	ミニスプーン2/3
A	レモン汁: 小さじ2
	はちみつ: 大さじ1/2
	レモンの皮: 適宜

※ミニスプーンは、小さじ1/5に相当します。



市公式YouTube  
大根のレモン漬け

### 作り方

- ①大根は薄いいちょう切りにし、塩を振ってもむ。
- ②レモンはよく洗い、皮の黄色い部分をそぎ切りにする。果汁をしぼる。
- ※レモンが手に入らなければ、市販のレモン汁でもよい。
- ③ボウルにAを混ぜ合わせ、水気をしぼった大根を加え、20分程度漬ける。



### 副菜 なばなの味噌汁

エネルギー:55kcal 食塩相当量:1.1g

**ポイント** 野菜のうまみたっぷりのやさしい味の味噌汁です。

### 材料（2人分）

なばな:	40g
たまねぎ:	40g
にんじん:	20g
あげ:	10g
だし汁:	300ml
みそ:	小さじ2・1/2

### 作り方

- ①なばなは3cm程度の長さに切る。
- ②たまねぎとあげは薄切りにする。
- ③にんじんは短冊切りにする。
- ④鍋にだし汁とたまねぎ、にんじんを入れて火にかける。
- ⑤煮立ったら、あげを加える。
- ⑥なばなを加えてさっと煮る。
- ⑦みそを溶き入れる。



市公式YouTube  
なばなの味噌汁

**お知らせ** 市公式YouTubeにて、このページで紹介している減塩の工夫や料理の動画を配信しています。