



今月のテーマ

目標を立て、今年も健康な1年を

「健康な一年でありますように」は多くの方に共通な願いだと思います。
「一年の計は元日にあり」とあるように、次のポイントを参考に、健康の目標を立てて気持ちのいい健康づくりの1年をスタートさせてみませんか。

週に2、3回、軽く汗ばむ程度の運動を楽しみながら行うことで、免疫力が高まり、寒い季節も元気に乗り切ることが出来ます。

✓栄養、足りていますか？

食事は栄養バランスに気をつけ、毎日おいしく腹八分目を心がけて取るようにしましょう。

たんぱく質、ビタミン類、食物繊維(野菜、いも類、海藻、きのこなど)を含む食品や発酵食品(ヨーグルト、納豆、味噌など)を積極的によくかんで食べましょう。

✓睡眠、足りていますか？

睡眠時には、成長ホルモンが分泌され、免疫細胞が活性化します。早寝、早起

✓まずは行動する

面倒だと思っても、やり始めると脳が刺激され興奮し、やる気が出てくるのがわかっています。好きな目標を決めたら、まずは行動することが最大のポイントです。

がんばって達成したときに感じる幸福感は、炎症を起こしにくく、ウイルスや細菌に強い身体づくりにもつながり、健康づくりの好循環が生まれます。

▼健康づくりについては、保健センター(☎32-3700)までご相談ください。

✓健康診断等の結果に注目

特に異常がなくても年々数値が変化していないか確認し、ご自分やご家族とともに生活習慣を見直してみよう。

✓体、動かしていますか？

運動は疲労回復に効果的なほか、気持ちも晴れる、若さを保つなどの効果があります。

Cooking

楽しく、おいしい簡単料理♪ その135



今月の料理

お餅のアレンジ♪

切り餅で作るトッポギ風

今回は、お正月恒例のお餅料理の紹介です。トッポギとは韓国料理の一つで、韓国語でトック(餅)、ポギ(炒める)という言葉が語源だそうです。トッポギといえば、甘いタレが特徴ですが、お餅は日本ものとは違い、加熱してもとろけず、伸びにくい、モチモチとした食感です。アレンジとして、玉ねぎなどの野菜を入れたりすることもできます。



今回は、お正月恒例のお餅料理の紹介です。

【作り方】

- ① お餅は約1cmの棒状になるように切る。
- ② フライパンにAを入れて加熱し、千切りにしたねぎを加える。
- ③ そこに①を入れたら、弱火～中火にする。時々お餅をひっくり返し、やわらかくなったら、とろける手前で火を止める。ごま・のりをかける。

【材料(2人分)】

- 切り餅 … 2個
- 白ねぎ(あれば) … 少量
- 水、酒 … 大さじ1強
- 砂糖 … 小さじ2～3
- コチュジャン … 小さじ2
- しょうゆ … 小さじ1/2
- 白いりごま、のり … 少量

One Point Advice

お餅は加熱しすぎないのがコツ♪

エネルギー(1人あたり): 約145kcal
塩分: 約0.8g

Calendar

Health January Calendar

1月の健康カレンダー

介護予防事業(対象:65歳以上の方)

日	会場と開催時間
◆ 小さなボールをつかった健康運動教室	
10日	上地多目的集会施設 (午前10時～11時)
16日	成川生活改善センター (午前10時～11時)
17日	平尾井生産活動センター (午前10時～11時)
24日	井田公民館 (午前10時～11時)
31日	鶴殿地域交流センター (午前10時～11時)

◆健康長寿ヨガ

11・18・25日 鶴殿福祉センター (午前10時45分～11時45分)

◆ 貯筋運動 (腹筋と下肢筋力をつけるための運動)

4・11・18・25日	保健センター (午後0時30分～2時30分)
28日	大里多目的集会施設 (午前9時30分～11時)

※ 要予約: 詳しくは、地域包括支援センター(☎33-0175)まで。

子どもとお母さん(会場 紀宝町保健センター)

日	内容と開催時間
22日	すくすく育児相談 (午前9時30分～11時30分)

※要予約: 詳しくは、保健センター(☎32-3700)まで。

1月の休日救急当直医

日	病院名	内科・外科
1日	すずきこどもクリニック	☎(28)0111 小児科
2日	みね内科クリニック	☎(22)5551 内科
3日	新谷クリニック	☎(23)2226 外科
6日	湊口医院	☎(31)6660 内科
13日	湊口クリニック	☎(21)3710 内科
14日	米良クリニック	☎(21)7878 外科
20日	熊野路クリニック	☎(21)2110 内科
27日	谷地内科	☎(23)3088 内科
日・祝	紀南医師会 応急診療所	☎0597(88)1001 内科

※ 変更する場合がありますので、確認のうえ受診してください。
※ 診療科目が異なる場合は、三重県救急医療情報センターコールセンター(☎059-229-1199)にご相談ください。

Dentistry

竹田歯科衛生士の歯の健康ひとロメモ その155

今月のテーマ

かかりつけの歯医者さん

歯を大切にしようね♪



あ なたはどんなときに歯医者さんにかかりますか? 「歯が痛い」「歯ぐき腫れた」など、辛い症状が出てからではありませんか? そんな症状が出るころには、口の中の病気や状態は悪化していることが多く、治療には時間も費用もかかってしまいます。

大切な口の健康を守るためには、いつでも気軽に相談できて頼れる歯医者さんを見つけておくことが大切です。歯医者さんでは、気付きにくい初期のむし歯や歯周病などをチェックしてくれますし、同じ歯医者さんを受診していれば、口の中の小さな変化にも気付いて対応してもらえます。

口の健康は、おいしく食べる、人と楽しく会話するなど、生活に大きく関わってきます。むし歯などのときだけでなく、予防のためにも年に数度は歯医者さんに行き、お口の状態を見てもらいましょう。

町では、歯科受診のきっかけづくりとして、フッ化物歯面塗布、16歳から39歳対象歯科健診、歯周病検診などの事業を実施していますので、ぜひご利用ください。