

今月のテーマ

5月の紫外線は夏並み

うっかり日焼けに要注意!!

紫 外線は、3月から徐々に強くなり始め、5月〜8月ごろにピークを迎えます。また、紫外線が強い時間帯もあり、午前10時〜午後2時ごろまでがピークで、特に正午前後は紫外線が非常に強くなると言われています。

白内障などの健康被害の原因になることもあります。外出時は日傘や帽子、UVカットのサングラスを着用するなど紫外線が直接肌や目にあたらないようにしましょう。

紫外線の種類

太陽の光には、目に見える光と目に見えない赤外線、紫外線の3種類があります。

また、紫外線には、しみ、たるみなどの原因のひとつにあげられている「紫外線A波」と、細胞の核内までに入り込み、DNAを傷つけてしまう可能性のある「紫外線B波」の2種類があります。太陽から届く紫外線に含まれる紫外線B波の量は約1割と少ないものの、肌への作用が強いので短時間浴びるだけで肌が赤くなってしまう。

紫外線から体を守るために

- 1 外出時は、日傘やつばの広い帽子を使用し、長袖を着用する。
- 2 生活シーンにあわせた、日焼け止めを選ぶ。
- 3 UVカット機能のサングラスやコンタクトレンズを使用する。
- 4 抗酸化力の高いビタミン・ミネラル類を積極的に摂る。

日焼け後の対処法

うっかり日に焼けてしまった場合は、まず、日焼けした部分を冷水や氷水で冷やしましょう。その後、肌のほてりや赤みが落ち着いてきたら、しっかりと潤いを与えて保湿し、ビタミンCやEを積極的に摂取しましょう。ただし、症状がひどい場合は、皮膚科を受診してください。



管理栄養士 島博子

楽しく、おいしい簡単料理♪ その211

Cooking

今月のお料理

小松菜は万能野菜♪

小松菜と油揚げのごまおかかあえ



回は、小松菜と油揚げのごまおかかあえのご紹介です。

小松菜は緑黄色野菜でビタミンやカルシウムなどが豊富なうえ、価格が比較的安くて重宝する野菜です。あえものの以外にも、アツが少ないため下茹でせずに炒め物、煮物など色々な調理ができる万能野菜です。

苦いものにあたった場合は、水にさらしたり、にんにくや生姜などをきかせた味付けにしたりすると苦みが気になりにくくなります。



【材料 (2人分)】

小松菜	… 1/2 袋	A	砂糖	… 小さじ 1/2
油揚げ	… 小 1/2 枚		しょうゆ	… 小さじ 2/3
			白いりごま	… 大さじ 1 弱
			かつお節	… 小 1/2 パック

【作り方】

- ① 小松菜はゆでて、水けを絞り、食べやすい大きさに切る。
- ② 油揚げは油抜きし、小さく刻む。
- ③ ボウルに①、②、Aを入れて混ぜ合わせる。

Cooking

Calendar

Health May Calendar

5月の健康カレンダー

5月の休日救急当直医

日	病 院 名	診療科目
3日	みね内科クリニック	内 科
	荒 坂 診 療 所	内 科
4日	ましようクリニック	内 科
	原 田 医 院	内 科
5日	熊野路クリニック	内 科
	井 本 医 院	内 科
6日	尾辻内科クリニック	内 科
	新 谷 クリ ニ ッ ク	外 科
11日	谷 口 クリ ニ ッ ク	内・外科
	くろしお耳鼻咽喉科	耳鼻咽喉科
18日	まつうらクリニック	内 科
	真 砂 小 児 科	小児科
25日	大 石 医 院	内 科

※ 変更する場合がありますので、事前に電話連絡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。
 ※ まつうらクリニックは、内科のみで15歳以上。

子どもとお母さん（会場：御浜町福祉健康センター）

日	内 容 と 開 催 時 間
22日	4か月児健診
	10か月児健診

子どもとお母さん（会場：きぼう健康ぶらざ）

日	内 容 と 開 催 時 間
15日	3歳児歯科健診
	午後1時15分～

子どもとお母さん（会場：子育て支援センター）

日	内 容 と 開 催 時 間
9日	育児・栄養・歯みがき相談
	午前10時～11時
20日	子ども歯みがき相談
	午後2時45分～3時45分
28日	助産師による安心相談室
	午前10時～11時30分

※ 詳しくは、役場みらい健康課（☎33-0355）まで。

介護予防事業（対象：65歳以上の方）

日		会 場 と 開 催 時 間
◆ チェアエクササイズ		
7・14・28日	きぼう健康ぶらざ	午前9時15分～10時15分
2・9・16日	大里多目的集会施設	午前9時15分～10時15分
◆ まちかどエクササイズ		
7・14・28日	きぼう健康ぶらざ	午前10時30分～11時30分
2・9・16日	神内福祉センター	午前9時15分～10時15分
		午前10時30分～11時30分
◆ スポーツボイス(しっかりコース)		
20日	まなびの郷	午前9時30分～10時30分
		午前10時45分～11時45分
◆ スポーツボイス(ゆったりコース)		
13・27日	まなびの郷	午前9時30分～10時30分
◆ プールを利用した介護予防事業水中ウォーキング		
①7・21日	ピーアップシングウ	午前11時～午後1時
②14・28日		

※ 送迎バスは、①は鶴殿方面、②は井田・相野谷方面のルートです。

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		
1日	鶴殿地域交流センター	午前9時30分～10時30分
		午前10時30分～11時30分
8日	中村多目的集会施設	午前10時～11時
	平尾井生産活動センター	午前10時～11時
21日	成川生活改善センター	午前10時～11時
	井田公民館	午前10時～11時
22日	井田公民館	午前10時～11時
	鮎田構造改善センター	午後1時30分～2時30分
◆ スマイルヨガ		
2・9・16日	鶴殿福祉センター	午前10時～11時
		午前11時15分～12時15分
◆ スマイルアップ体操		
①7・21日	神内福祉センター	午前10時～11時
	②14・28日	

※ 全ての介護予防事業は予約が必要です。詳しくは、きぼう健康ぶらざ（☎29-3511）まで。