こんにちは保健師です！　その241

今月のテーマ

～健康を守る冬の生活習慣～

年末年始も元気に過ごしましょう！



今月は樋口保健師

Health

早いもので12月となり、今年も残りわずかとなりました。年末年始は楽しい行事が続き、食事や生活リズムが乱れやすい時期です。寒さも厳しくなるため、体調管理に気をつけて元気に新年を迎えましょう。



食べ過ぎ・飲み過ぎに注意

年末年始は、ごちそうを食べる機会やお酒を飲む機会が増えます。食べ過ぎや飲み過ぎは、胃腸への負担や体重増加につながります。暴飲暴食を防ぐためには「意識して整える」ことが大切です。そのために次のことを意識しましょう。

❶最初に野菜や汁物を摂る
満腹感を感じやすくなり、血糖値の急激な上昇を抑えることにつながります。

❷揚げ物は少しずつ食べる
胃への負担を軽くし、翌日の胃もたれを予防します。

❸お酒の合間に水やお茶を飲む
体内の水分バランスを保ち、翌日の頭痛・だるさを軽減します。

生活リズムを整える

お休みが続くと、夜更かしや朝寝坊をしがちです。睡眠不足や生活リズムの乱れは、体調を崩す原因にもなります。できるだけ毎日同じ時間に起きて朝日を浴びましょう。寒い日は室内で体操をしたり、暖かい日は散歩をしたりするなど、無理のない範囲で体を動かすことも大切です。

感染症の予防

冬はインフルエンザや新型コロナウイルスなどの感染症が流行しやすい季節です。外出後や食事前の手洗い、こまめな換気、適切な室内の湿度管理を心がけましょう。十分な睡眠とバランスのよい食事で、体の抵抗力を保つことも大切です。

忙しい年末だからこそ、自分の体をいたわる時間を大切にしたいものです。日々の小さな健康習慣を積み重ねね、笑顔で新しい年を迎えましょう。

Cooking

楽しく、おいしい
簡単料理 ♪　その230



管理栄養士　畠

今月のお料理

カルシウムアップ♪

じゃことかぶの塩漬け

今回はじゃことかぶの塩漬けの紹介です。

秋から冬にかけて旬を迎えるかぶは、葉にカルシウムが多く含まれ、β-カロテンも豊富に含まれています。あえ物にする場合はさっとゆで、炒め物にする場合は刻んでそのまま調理に使うことができます。

新鮮なかぶの見分け方は、つるっと張りがあり、葉が黄色に変色していないものがおすすめです。お店で葉付きのかぶを見つけたら、ぜひ手に取ってみてください。



エネルギー（1人あたり）：約31kcal
塩分　：約0.8g

【材料（2人分）】

小かぶ	… 1～2個
ちりめんじゃこ	… 大さじ1/2
塩	… 小さじ1/4

【作り方】

① かぶは皮をむき、3㎜のいちょう切りにする。葉は幅1～2㎝くらいに刻む。
② ①をさっとゆで、冷まし、水気をよく切る。
③ じゃこはさっとゆでる（煎ってもよい）。
④ ②に塩をふり、水分が出てきたら軽く絞り、③と混ぜる。葉の量が多い場合は、塩を足して調節する。

Cooking

Calendar

Health　December　Calendar

12月の健康カレンダー

12月および年末の休日救急当直医

日	病院名		診療科目
6日	すずきこどもクリニック	☎(28)0111	小児科
	大石医院	☎0597(85)2043	内科
13日	くろしお耳鼻咽喉科	☎(22)3387	耳鼻咽喉科
	井本医院	☎0597(86)0016	内科
20日	かじの内科クリニック	☎(38)8010	内科
	五郷診療所	☎0597(83)0356	内科
27日	くろしお耳鼻咽喉科	☎(22)3387	耳鼻咽喉科
	西久保内科クリニック	☎05979(3)1155	内科
30日	ましょうクリニック	☎(29)7800	内科
	尾辻内科クリニック	☎0597(85)2021	内科
31日	すずきこどもクリニック	☎(28)0111	小児科
	原田医院	☎0597(88)0035	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。
※相野谷診療所は12月29日㈫～31日㈭が休診日です。

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	
24日	4か月・10か月児健診	午後1時～

子どもとお母さん（会場：きほう健康ぷらざ）

日	内容と開催時間	
4日	パパママ教室	午後7時～
8日	7・8か月児離乳食教室	午前10時～
10日	1歳2か月・8か月児歯科健診	午前9時～
11日	1歳8か月・3歳児健診	午後1時～
17日	2歳6か月児歯科健診	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	
4日	育児・栄養・歯みがき相談	午前10時～11時
15日	子ども歯みがき相談	午後2時45分～3時45分
23日	子育てワークショップ	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）　※要予約

【予約先：社会福祉協議会（☎32－0957）】

日	会場と開催時間	
◆チェアエクササイズ		
2・9・23日	鵜殿福祉センター	午前9時15分～10時15分
4・11・18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		
2・9・23日	鵜殿福祉センター	午前10時30分～11時30分
4・11・18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）		
1・15日	鵜殿福祉センター	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）		
8・22日	鵜殿福祉センター	午前9時30分～10時30分

※ スマイルアップ・スマイルヨガの日程は、社会福祉協議会へお問い合わせください。

介護予防事業（対象：65歳以上の方）　※要予約

【予約先：きほう健康ぷらざ（☎29－3511）】

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		
3日	きほう健康ぷらざ	午前9時30分～10時30分
		午前10時30分～11時30分
10日	中村多目的集会施設	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	平尾井高齢者生産活動センター	午前10時～11時
23日	鮒田構造改善センター	午後1時30分～2時30分
24日	井田公民館	午前10時～11時
◆プールを利用した介護予防事業水中ウォーキング		
①2・16日	ピーアップシングウ	午前11時～午後1時
②9・23日		

※ 送迎バスは、①は鵜殿・成川方面、②は井田・神内・相野谷方面のルートです。