



保健福祉センターだより

〒300-1632
茨城県北相馬郡利根町下曾根 221-1
tel 0297-68-8291
fax 0297-68-9149

食育ピクトグラム



農林水産省が令和3年に発表した食育ピクトグラムをご紹介します。

8番目のテーマは「環境への配慮」です。

SDGsの目標である持続可能な社会を達成するため、食品ロスの削減を家庭単位で取り組んでいくことや、環境に配慮した農林水産物・食品（近隣の地域で生産・加工されたもの、過剰包装でないもの、小分けになっていて食べられる量のものなど）を選択することが求められています。

家庭で食品ロスを減らすコツは、買い物は「必要な分だけ買う」、料理の際は「食べられる量を作る」、食事の際は「おいしく食べきる」ことが基本です。

6月は「食育月間」です!!

食育を意識した食生活を送れていますか？
「食育」は子どもへの教育として注目されていますが、年齢を問わず全世代に重要な考え方は。

健康的な生活を送るため、この機会に自分や家族の「食」との関係に向き合いましょう。

大人の食育のポイント

- 栄養バランスの良い食事
- 適切な量の塩分摂取
- 適正体重の維持
- みんなで食事を囲んで食べる「共食」を！
理想的な食生活の実践には定期的に食事内容や生活習慣の見直しが大切です。定期健診を受け、健診結果の内容の相談は管理栄養士によるヘルシー相談をご利用ください。



利根町ヘルスマイトが、ピンクのエプロンやTシャツを着用し町内で食育活動を推進しています！

定期予防接種

計画的に接種しましょう!!

こどもの定期予防接種

●子宮頸がん予防ワクチン

子宮頸がんとは、子宮の入り口にできるがんのことで、主にウイルスによる感染が原因で起こる病気です。しかし、子宮頸がんはワクチン接種で予防、検診により早期発見ができるといわれています。

子宮頸がんワクチン定期接種の対象年齢は、小学校6年生から高校1年生相当の年齢の間にある女子です。

標準的な接種期間は、中学校1年生相当の年齢です。4月に中学1年生、高校1年生の生徒に個別通知を発送しています。

ワクチンにより十分な予防効果を得るためには、原則6カ月の間に3回の接種が必要です。接種期限にご注意ください。

●おとなの感染症と定期予防接種

●肺炎球菌感染症とワクチン

肺炎球菌は主に気道の分泌物に含まれる細菌で、気管支炎や肺炎などを引き起こすことがあります。ワクチン接種と毎日の感染予防で予防することができます。

4月から、対象年齢が65歳の方などを対象に定期接種を実施しています。

定期接種の機会は65歳の1年間で、次の対象者①、②を通して生涯で1回のみとなります。



●問い合わせ先

利根町保健福祉センター
健康増進係 ☎68・8291

※65歳を超える方を対象とした経過措置は3月31日に終了しました。また、

これまでに23価肺炎球菌莢膜ポリサッカライドワクチンを1回以上接種した方は、当該予防接種を定期接種として受けることはできません。

●対象者

①65歳の方は誕生月の翌月に通知が届きます

②60～64歳で、心臓・腎臓または呼吸器の機能に障害があり、自己の身の日常生活活動が極度に制限される方や、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害があり、日常生活がほとんど不可能な方は、定期予防接種として接種するためには、接種前に申請が必要です。

●注意事項

①接種時は、医療機関へ事前の予約が必要です。

②接種の前にワクチンについての説明をよく読み、予防票を必ず持参してください。

③接種期限を過ぎると定期接種となりません。（町の助成はありませんのでご注意ください。）

健康レシピ

ガトーきなこ



◆1人分あたりの栄養量
エネルギー 105kcal
たんぱく質 6.1g
脂質 4.4g
食塩相当量 0.1g

◆材料（12cm×12cmの耐熱容器1つ分）

卵	1個
きな粉	大さじ4
はちみつ	大さじ2
絹豆腐	150g

※はちみつは乳児ボツリヌス症予防のため1歳未満までは使わないようにしましょう。

◆調理時間 10分

◆作り方

- ①ボールに卵、きな粉、はちみつを入れ、混ぜる。
- ②絹豆腐をざるで漉し、①に加え、さらによく混ぜる。
- ③ラップまたはクッキングシートを敷いた耐熱容器に②を流し入れ、上から容器を落とすとトントンと空気を抜く。
- ④600wのレンジで6分加熱する。
- ⑤流した生地中央に竹串を刺し、何もついてこなければ出来上がり。
- ⑥粗熱を取り、食べやすい大きさに切り分ける。

◆ひとことコメント

筋肉や骨のもととなる動物性、植物性のたんぱく質豊富な食品を組み合わせた油をつかっていないヘルシーなおやつです。腸内環境を整えてくれる食物繊維も多く含まれます。はちみつの代わりに、きび砂糖や三温糖、オリゴ糖などでも代用できます。レンジで短時間で簡単に作れますので、幅広い年代のおやつにぜひ作ってみてください。

健やかな口腔や歯は全身の健康を支えます！

定期的に歯や口の中のメンテナンスをしましょう。



「そういえば」と思ったら要注意 口の汚れは万病のもとです。
次のうち思いあたる項目がありませんか？ ぜひ歯科医院にご相談ください！
★1年間、歯科医院に受診していない
→ 約8割の方が、歯周病有り
歯科医師、歯科衛生士など専門家に診てもらっていない期間が危険因子です
★たばこを吸っている
→ 歯周病が発見されにくい
歯ぐきの腫れが少なく、ブラッシング時の出血が少ないため発見されにくい
★糖尿病がある、あるいは血糖値が高いと言われたことがある
→ 身体の抵抗力を低下させ、歯周病を悪化。歯周病が糖尿病悪化の原因
★高血圧・脂質異常症があるとされている
→ 歯周病菌の毒素を防ぐために生み出される炎症に関する物質が、血液中に入り、血管壁に作用して動脈硬化を促進する危険有り

*今年度町の助成が対象となる方には5月上旬に受診券を送付しております。

◆各種相談 6月～7月の日程 ▶場所：利根町保健福祉センター

	日程	予約方法	下記のうちの予約時間	内容
ヘルシー相談	7月9日（火）	前日までに予約	午前9時～正午	管理栄養士による栄養相談
精神保健相談	7月9日（火）	1週間までに予約	午後1時30分～3時45分	専門職による精神保健相談
口腔相談	6月25日（火）	前日までに予約	午前9時30分～正午、午後1時～午後1時45分	歯科衛生士による口腔機能相談
もの忘れ相談	毎週水曜日	前日までに予約	午後1時30分～3時30分	もの忘れが気になる方等の相談