

## 8月31日は「野菜の日」です!

### あなたの食事は大丈夫ですか?!

日常の食事で野菜不足と感じていませんか? サラダを食べているから、野菜ジュースやサプリメントを飲んでいるから大丈夫と思っていませんか?

成人の1日の野菜摂取目標量は350g以上(緑黄色野菜120g、その他の野菜230g以上)とされており、この量を料理(加熱)すると小鉢5杯分になります。生では多く感じますが、炒めたり、茹でたりして加熱することで量が減り、たくさん食べることができます。サラダは「かさ」があり、野菜をたくさん食べた気になりますが、十分な量をとれません。

「国民健康・栄養調査」では、野菜摂取量はまだまだ目標値に足りていない結果です。ぜひ、毎食野菜料理を食べ、野菜不足を解消しましょう。

\*うだちゃん11で毎月1日~10日まで、「野菜たっぷりクッキング」を放映していますので参考にしてくださいね。

\*野菜摂取不足を感じている方は個別に相談に応じます。お気軽に☎まで

### がん検診・特定健診の申し込み、忘れていませんか?

がんを早期に発見するため、乳がん・子宮がん検診は2年に一度、胃がん・肺がん・大腸がん検診は毎年受診しましょう。また、日頃の生活習慣を見直すために、年に一度は特定健康診査(国民健康保険にご加入の方)を受けましょう。

検診の申し込み・対象や料金等詳細は  
中央保健センター 検診専用ダイヤル ☎92・5222 までご連絡ください。

うだウェルネス健康ナビ 検索

QRコードで  
簡単アクセス



■うだちゃん11放送日: 8月1日~10日

## Cooking

野菜たっぷり  
クッキング  
\*レシピ\*

焼きなすの梅じそ  
風味和え(2人分)



### 焼きなすの梅じそ風味和え

#### 【材料】

なす…小4本、人参…40g、青じそ…3枚、ちりめんじゃこ…5g、梅干し…小1個、醤油…大さじ3/4

#### 【作り方】

- ①なすはがくを切り落とし、皮の4か所をむいて縦4等分に切り、水にさらして水気をきっておく。
- ②フライパンを中火で熱し、なすを入れて焼く。少量の水を入れ蓋をして蒸し焼きにする。蓋をしたまま蒸らしてあら熱をとり、長さ2cm程に切る。

- ③人参は薄いちょう切りにして、茹でてざるにあげておく。
- ④青じそは洗って水気をとってから、縦半分に切って横1cm幅に切る。
- ⑤梅干しは種を取り除き、包丁でたたく。
- ⑥ボウルになす、人参、ちりめんじゃこ、梅干し、青じそ、醤油を入れて和える。

ホームページでレシピを紹介しています。ぜひご覧ください!

宇陀市 野菜たっぷりクッキング 検索

# 保健センターからの おしらせです!



☎ 中央保健センター(室生福祉保健交流センター内)  
☎92・5220/IP ☎88・9175

### 予防接種

対象地域	内容	実施日	対象者	場所	開始時間
全地域	赤ちゃんのための予防接種説明会	24日(水)	令和4年7月生まれの児の保護者	中央保健センター	10時

### 乳幼児健診

対象地域	内容	実施日	対象者	場所	受付時間
全地域	4か月児健康診査	18日(木)	令和4年4月生まれの児	市立病院	時間を分けて実施 ※個別に案内します。
	10か月児健康診査		令和3年10月生まれの児		
	1歳6か月児健康診査	26日(金)	令和2年12月生まれの児	中央保健センター	
	3歳児健康診査		平成30年12月生まれの児		

### お知らせ

### すずらん会(酒害教室)

アルコール問題でお悩みの方、相談したいと思っている方は、ぜひこの機会を利用して一緒に学びませんか?  
※秘密は厳守します。

【日時】8月8日(月) 午後1時30分~3時  
【場所】榛原保健センター  
【内容】酒害に関するミニ講義・個別相談  
【参加費】無料

### 適度な飲酒習慣とは?

- ①つまみを取りながら、ゆっくり飲む
- ②周囲の人に無理に勧める、楽しく飲む
- ③薬と一緒にお酒を飲まない
- ④長時間飲み続けない
- ⑤強いお酒は薄めて飲む
- ⑥週に2日は休肝日を(奈良県精神保健福祉センターリーフレットより)

## ひよこクラス(育児教室)

新型コロナウイルス感染予防のためオンライン開催していたひよこクラスを中央保健センターでの対面式教室にて再開します。“子育て”について、保護者の方向士楽しく学びながら、交流や情報交換しませんか。参加希望の方は☎までお申し込みください。

【日時】①8月23日(火) ②8月31日(水)  
各午後1時30分~2時10分

【場所】中央保健センター

【内容】①赤ちゃんの事故予防・歯のケアについて  
②離乳食について(調理実習は実施しません)  
※①・②どちらかだけでもご参加いただけます。

【対象】令和4年4月~6月生まれの乳児の保護者  
※新型コロナウイルス感染予防のため託児は実施しません。お子さまと参加される場合はご相談ください。

【申し込み】各開催日の4日前までに(土日・祝除く)

【持ち物】母子健康手帳、筆記用具

