

市では、『健康の栄 食育推進計画』を策定し、「家庭・地域・仲間、みんなで食育をともに学び、育ち合い、健やかで心豊かな生活が送れる市（まち）」を目指しています！



旬の食材を使ったメニューやお子さんの野菜嫌い克服メニューなど、皆さんのご家庭のオリジナルメニューを募集しています
問い合わせ／鴻巣保健センター

冷凍唐揚げと冷凍ポテトを使えば簡単にできます。

材料 (4人分)

- 鶏肉 150g
- 酒 小さじ1 1/2
- しょうゆ 小さじ1弱
(鶏肉の下味用)
- 根生姜 少々
- 片栗粉 大さじ2強
- 揚げ油 適量
- じゃがいも 1個
- ピーマン 1個
- カシューナッツ 1/3カップ
- しょうゆ(タレ用) 大さじ1
- 砂糖 大さじ2弱

鶏肉とカシューナッツの炒めもの



小学校人気メニュー

今回は「主菜」です。

もう1品 主菜
主食 副菜 汁物



1人分の栄養価

エネルギー..... 255kcal
タンパク質..... 8.2g
脂質..... 17.2g
塩分..... 0.7g

作り方など

- ①鶏肉は1~1.5cmくらいの角切りにする。
- ②①の鶏肉に酒、しょうゆ、根生姜のすりおろして下味をつけ、片栗粉をまぶして揚げる。
- ③じゃがいもは1.5cmくらいの角切りにして、素揚げにする。
- ④カシューナッツは、フライパンなどで空炒りしておく。
- ⑤ピーマンは1cm角に切って、茹でておく。
- ⑥しょうゆと砂糖を煮て「タレ」を作り、②から⑤を混ぜる。

またこの酸は、私たちが口にするものの中にも多く含まれています。特に酸を多く含んでいるものは、果物(レモン、オレンジ、リンゴなど)や甘いジュース(コーラなど)などです。これらの食べ物や飲み物の強い酸により、直接歯は溶かされていきます。つまりむし歯は、酸に

私たちの口の中には、さまざまな菌が棲んでいます。その中に、むし歯を作るむし歯菌もいます。このむし歯菌たちは、私たちが食べた飲みんだりする糖を餌として生きています。そしてむし歯菌が糖を餌としてとった結果、酸というものを出してきます。この酸によって歯は溶かされて穴があき、いわゆるむし歯になるのです。

健康生活

皆さんは、むし歯にどのような状態になっているのか、またフッ素というものが歯にどのような働きをするのか知っていますか。今回は、むし歯とフッ素について分かりやすくお話したいと思います。

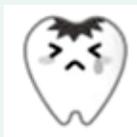
フッ素とむし歯予防

皆さんは、むし歯にどのような状態になっているのか、またフッ素というものが歯にどのような働きをするのか知っていますか。今回は、むし歯とフッ素について分かりやすくお話したいと思います。

フッ素は、このような酸に溶けにくい硬い丈夫な歯を作る働きがあります。フッ素を歯医者さんで塗ったり、フッ素入りの歯磨き剤を使うことで、今までより硬い丈夫な歯にすることができま

す。また、一度酸によって、溶かされた歯を修復して硬い歯に戻してくれる、再石灰化という働きもあります。このほかに、フッ素はむし歯菌が酸を作らないようにする働きもあるのです。

(一般社団法人
北足立歯科医師会)





保健センターからのお知らせ

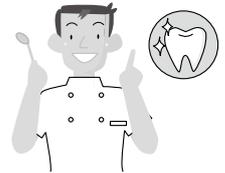
●問い合わせ● 鴻巣保健センター(☎543-1561、FAX 543-5749) 吹上保健センター(☎548-6252、FAX 549-2696)
 ●川里保健センター(☎569-3141)※鴻巣保健センターへ転送
 ※鴻巣保健センターにお車でお越しの方は、市役所駐車場をご利用ください

産後ママの気になるカ・ラ・ダ

産後の女性のための健康教室です。
 とき／3月11日(水)10時～12時
 ところ／鴻巣保健センター
 対象／平成26年6月～11月に出産した方
 定員／20人(先着順)
 内容／産後の女性の尿もれ予防、健康長寿サポーター講座
 費用／無料
 その他／託児あり
 申込み・問い合わせ／3月2日(月)の9時以降に電話で鴻巣保健センター

成人歯科健診は3月まで実施!

歯周病は、高齢者の病気と思われがちですが、若い時から徐々に進行しています。歯周病は歯を失う原因の第1位で、他にも糖尿病や心臓病など、体にさまざまな影響を及ぼすと言われています。歯はメンテナンス次第で一生使い続けることができます。定期的な歯科健診で、いつまでも健康な歯を保ちましょう。成人歯科健診は市内在住の40歳以上の方を対象に、3月31日(火)まで実施しています。
 申込み／3月17日(火)までに電話又は直接鴻巣・吹上保健センター



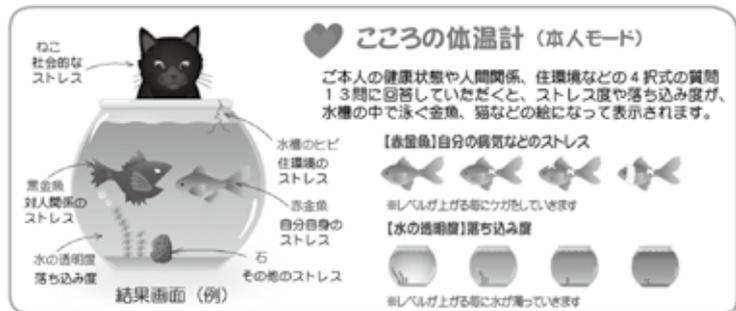
～悩んでいる人に勇気をもって声をかけてみませんか?～ 3月は自殺対策強化月間です

自殺による死亡者は、警察統計によると、鴻巣市で平成25年に21人、県では1,524人、全国では27,283人となっています。平成24年に15年ぶりに全国で3万人を割りましたが、依然として交通事故死の6倍を超えているという状況です。自殺には健康や経済問題などさまざまな背景があり、心理的に追い詰められ、うつ状態になる割合が高いと言われています。

大切な命を救うために必要なことは、さまざまな悩みを一人で抱え込まないこと、うつ状態にある人を早期発見、早期治療することです。その役割は誰でも担うことができ「ゲートキーパー」として国をあげて広く啓発をしています。「ゲートキーパー」とは悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことです。まずはあなたも家族や友人、身近な人の「ゲートキーパー」として、声をかけてみましょう。ご自身や周りの方の心の健康状態などを、携帯電話やパソコンからいつでも気軽にチェックできるシステム「こころの体温計」を公開しています。市ホームページ又は下記のQRコードからご利用ください。(利用無料)※通信料がかかります



※個人情報の入力は一切不要です。医学的な判断をするものではありません。結果に関わらず、気になることがある場合は専門機関にご相談ください



各種相談のご案内

いきいき健康相談

とき／3月5日(木)13時30分～鴻巣、3月12日(木)13時30分～吹上
 申込み／開催前日まで

ポピークラブ

とき／3月5日(木)13時30分～吹上
 申込み／開催前日まで

詳細は鴻巣・吹上保健センターに電話でお問い合わせください。

こころの健康相談

とき／3月4日(水)臨床心理士＝13時30分～鴻巣、保健師＝13時30分～吹上

ツインキッズクラブ

とき／3月25日(水)10時～12時、鴻巣
 申込み／開催前日まで

女性の健康相談

とき／3月9日(月)9時～鴻巣
 申込み／開催前日まで

