

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

※鴻巣保健センターに車でお越しの方は、市役所
駐車場をご利用ください

バランスの良い食事で免疫力を高めよう！ 管理栄養士の“いちおし”レシピ

ゆず胡椒風味でご飯がすすむ!!

カツオの照り焼き



カツオなど青背の魚に含まれるDHAは、動脈硬化や高血圧の予防に効果があります

材料(2人分)

カツオ(刺身用さく)	150g ※メカジキでも可
酒	大さじ1
かたくり粉	適量
ししとうがらし(ししとう)	3本
サラダ油	大さじ1
みりん	大さじ1
酒	大さじ1
A しょうゆ	小さじ1
ゆず胡椒	小さじ1/3

【作り方】

- ①(下準備) ししとうに切り目を入れる
- ②カツオは1cmの厚さに切り、酒をふって10分ほどおく。汁気をふいてかたくり粉を薄くまぶす
- ③フライパンにサラダ油を熱し、①と②を入れて焼く。ししとうは焼けたら取り出す
- ④カツオに火が通ったら、混ぜ合わせたAをまわし入れてからめ、器に盛る

【228kcal・塩分0.5g(1人分)】

オリーブ油で香りよく

根菜とひじきの きんぴら



根菜に含まれる食物繊維は、腸の善玉菌を増やし、免疫力を高めます

材料(2人分)

ひじき(乾)	3g
にんじん	20g
ごぼう	20g
オリーブ油	小さじ1
赤とうがらし(小口切り)	少々(お好みで)
だし	1/3カップ
しょうゆ	小さじ1
みりん	小さじ1

【作り方】

- ①(下準備)
ひじき=水で戻し、水気をきる
にんじん=細切り
ごぼう=細切り
- ②フライパンにオリーブ油を中火で熱し、①と赤とうがらしを炒める。油がまわったら、だし、しょうゆ、みりんを加えて混ぜ、落しぶたをして汁気がなくなるまで煮る

【35kcal・塩分0.6g(1人分)】

ビタミンDたっぷり

きのこのみぞれ和え



ビタミンDがたっぷり！
ビタミンDは、骨を強くするカルシウムの吸収を助けます

材料(2人分)

しめじ	1パック(150g)
酒	大さじ2
A みりん	大さじ1
塩	小さじ1/3
酢	大さじ1
B 砂糖	大さじ1
大根	10cm
ミニトマト(小)	4個
ゆず(皮)	1/8個

【作り方】

- ①(下準備)
しめじ=石づきを落とし長さを半分に切る
大根=おろして軽く水気を絞る
ミニトマト=半分に切る
ゆず=皮をすりおろす
調味料=Bをよく混ぜ合わせる
- ②鍋にしめじ、Aを入れて弱火にかけ、焦がさないように煮付ける。※汁気がほとんどなくなるまで
- ③よく混ぜたBを②に加え、大根おろし、ミニトマト、ゆずの皮と和える。

【98kcal・塩分1.0g(1人分)】





保健センターからの

令和2年度各種健（検）診を延期・休止します

新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、各種健（検）診、歯科健診を当面の間延期・休止します。開始時期が決まり次第、改めてお知らせします。毎年5月中旬に対象者へ送付している受診券については、詳細が決まり次第送付します。各種健（検）診名等の詳細は市ホームページをご覧ください。

高齢者肺炎球菌予防接種の受診券の送付についても延期しています

特定健診受診キャンペーンは中止となります。

特定健康診査・健康診査は、国保年金課保健事業担当（内線2654）へお問い合わせください。

こころのリフレッシュ講座

上手に伝える自分の気持ち ～ストレスを和らげるコミュニケーションのコツ～

とき(全2回)	内容
6月12日(金) 10時～12時	ストレスと上手に向き合おう ～コミュニケーションをよくする方法～
6月19日(金) 10時～12時	上手に気持ちを伝えよう ～自分も相手も大切に表現方法（アサーション）～

ところ／鴻巣保健センター

定員／20人（先着順）

申込み・問い合わせ／5月29日(金)～6月11日(木)の9時～17時に鴻巣保健センター



インプラント治療について

インプラント治療とは、歯が無くなったところの顎の骨に人工の歯根を埋め込み、歯を作る治療方法です。一般の人に適応されはじめたのは、1960年代以降のことで、その技術は、著

しい進歩を遂げています。

現在では、治療後10年間、問題が起きない確率が95%以上と言われています。また、安全性については、然るべきトレーニングを積んだ歯科医師が行えば、重大な事故につながるリスクは無くなってきています。

残っている歯に負担をかけないこと、入れ歯と比べて噛みやすいことなど、インプラント治療には多くの利点が挙げられます。欠点としては、手術が必要なことや治療期間が長くなること、治療費が高額であることなどが挙げられます。また、高血圧、心疾患、糖尿病や骨粗鬆症などの疾患がある方は手術を受けられない場合があります。

治療後は自身の歯と同様に定期的な検診、メンテナンスが必要です。インプラントは通常の歯より、磨きにくく、歯周病等に感染しやすいため、注意深いケアが長持ちさせる秘訣になります。

インプラント治療には、方法や種類がいくつもあります。取り外しができないものや、入れ歯を安定させるためのインプラント使用方法もあります。症例により難易度も変わりますので、担当医としっかり相談し、利点、欠点を十分理解したうえで治療を受けることが重要です。

(一社)北足立歯科医師会



JA葬祭むさしの村の事前相談をお受けした方には、葬儀代金割引のご優待券プレゼントいたします。

JA葬祭 むさしのホール鴻巣へおまかせください。

地域密着のJAでは一般葬から家族葬まで明瞭・安心なご葬儀を提供しております。

JA葬祭 むさしの村

0120-412-398

JAさいたま/JAほくさい <http://www.jasousai-musashinomura.jp/hall/kounosu/>

24時間
365日
対応

安
置
完
備

段差の少ない
バリア
フリー

事前相談
無料

組合員の皆様へ

むさしのホール鴻巣

鴻巣市役所 ● マミーマーケットさん

17 ● 天神1丁目

鴻巣市中央20-24

県央みずほ斎場まで
車で7分

