



健康だより

12月

福祉保健課

73-1333

食生活編

皆さんのちょっとした工夫、アイデア料理を教えてください！

久々のおいし~いのおすそわけ

そういえば、この特集、しばらくごぶさたでしたね。11月のある日、またまた「おいしい！おすそわけ」が、届きました。いつもレシピを提供していただき、ありがとうございます、Sさん。

今回は、じゃが芋のちょっと変わった食べ方ですよ。

じゃが芋のシャキシヤキ酢の物

【材料】

じゃが芋..... 200 g
 生しいたけ..... 40 g
 かに風味かまぼこ..... 20 g
 きゅうり..... 40 g
 青しそ..... 3~4枚
 酢..... 大さじ2
 砂糖..... 大さじ1
 塩..... 小さじ1/2
 だし汁..... 大さじ1

【作り方】

じゃが芋は、細いせん切りにし、水にさらす。歯ごたえが残る程度に、さっと茹でる。
 しいたけは、網で焼いてから薄切りにする。かまぼこはほぐす。きゅうり・青しそはせん切り。(青しそは、少し水にさらしておく)
 との水気をふき取ってから、合わせた【♪】で味付けをする。

知って得するじゃが芋ミニミニ知識

じゃが芋は、野菜や果物と並んで、ビタミンCを多く含む食材です。
 ビタミンCは、肌のカサカサや風邪を予防し、これからの季節に役立つ栄養素！なのですが、水にさらしたり、茹でたりすると、こわれやすく、効果が低くなるという短所があります。
 ところが、このじゃが芋(さつまいもと同じです)に含まれているビタミンCは、とても強く、茹でたりしてもこわれにくいのです!!
 これからますます寒くなる季節。寒冷ストレスにより、体の中では、ビタミンCの消費量が高まってきます。
 ビタミンCの補給のみなもととして、じゃが芋(さつまいも)を上手に活用してみたいはいかがでしょうか。

インフルエンザの予防接種について

気温も下がり、いよいよインフルエンザが流行する季節になりました。インフルエンザは普通の風邪に比べて、高熱、頭痛、関節痛、筋肉痛などの全身症状が強く、特に小児や高齢者では気管支炎や肺炎を合併し重症化することがあります。事前に予防接種を受ける、人混みは避ける、外出時のマスクの使用、帰宅時の手洗いなど感染防止に気をつけていただくことをお勧めします。



(岩美町内でインフルエンザ予防接種が受けられる医療機関)

医療機関名	連絡先	予 約 の 有 無
岩美病院	☎73-1421	予約せず、診療時間内においでください。 内 科：午後4時まで 小児科：午後4時30分まで(金曜日は午後5時30分まで)
おくだクリニック	☎72-1000	予約せず、診療時間内においでください。 月火木金：午後6時まで 水：午後12時30分まで 土：午後5時まで 予防接種のみ希望される方は午前10時30分以降おいでください。
加藤外科内科医院	☎73-1715	予約が必要です。 月・火・木・金：午後5時30分まで 水・土：午後12時30分まで
藤田医院	☎72-0123	事前にご連絡ください。時間等、詳しくはそのときお伝えします。