

家族・地域・職場で健康づくりのすそ野を広げましょう



健康だより

第35号

平成22年9月15日発行

きょうと健康長寿推進丹後地域府民会議

【事務局】京都府丹後保健所 〒627-8570 京丹後市峰山町丹波 855 Tel 0772-62-4312
<http://www.pref.kyoto.jp/tango/ho-tango>

京都府健診受診促進キャンペーン

健診は愛

がんフォーラム in 丹後

入場無料
保育ルームあり

知ろう がんのこと・伝えたい がん検診の大切さ

日時

平成22年10月3日(日)

午後1時30分～4時30分(開場午後1時)

場所

与謝野町立生涯学習センター

知遊館(与謝郡与謝野町字岩滝2271)



パネルディスカッション 午後1時30分～3時30分

テーマ

早く見つければ必ず治る

乳がん・子宮頸がん・大腸がんの予防・発見から治療まで

パネリスト

コーディネーター



大江 信哉 氏
おおえ乳腺クリニック
院長



小柴 寿人 氏
京都府立与謝の海病院
産婦人科医長



赤木 重典 氏
京丹後市立久美浜病院
副院長



時田 和彦 氏
京都府立与謝の海病院
副院長

はーとふる バイオリンコンサート

午後3時45分～4時30分

がん体験者からの
メッセージ

「あなたとあなたの
大切な人たちに
伝えたいこと」



バイオリン
今西 藤美 氏



ピアノ
高坂 ちさと 氏

パネル展示

乳がん触診モデル
体験コーナー

お申込み
お問い合わせ

★電話またはFAXで下記までお申込みください。FAXの場合は、お名前、お電話番号、お住まいの市区町村名、保育ルーム希望の場合お子様のお名前と年齢をご記載ください。
お申込期限：平成22年9月29日(水)
京都府丹後保健所 保健室 電話 0772-62-4312 FAX 0772-62-4368

伝えたいたしごの味

次世代に 伝え 味わい 健康づくり

シリーズ 第2回

焼きサワラの南蛮風味



サワラは、魚に春で「鱈」と書きます。これは春に産卵のため沿岸へ寄るため人目に付きやすく、「春を告げる魚」という意味です。

成長するに従ってヤナギ、サゴシ、サワラと呼び名が変わる出世魚。旬は1～3月頃の冬ですが、春から秋にかけては沿岸を群れで遊泳し、50cm前後のサゴシやヤナギが網にかかります。

栄養価も高く、くせのない魚で、保育所や学校の給食でも揚げ物、ムニエル、煮魚など子ども達に好評です。

材料（2人分）

- ・サワラ……………2切れ
- ・塩……………少々
- ・小麦粉……………小さじ1
- ・玉ねぎ……………1/4個
- ・セロリ……………1/2本
- ・ピーマン……………1/2個
- ・パプリカ……………1/8個
- ・ごま油……………小さじ1と1/2
- ・スライスチーズ……………1枚

〈漬け汁〉

- ・しょうゆ、酢、みりん、だし汁…各大きじ1/2
- ・ゆずの絞り汁、赤唐辛子……………少々

作り方

- ① サワラは骨を取り、食べやすい大きさに切り、塩少々をふり小麦粉をまぶす。
- ② 野菜は全て細切りにする。
- ③ 〈漬け汁〉の材料を合わせておく。
- ④ ごま油の半量で②の野菜をさっと炒め、漬け汁に漬ける。
- ⑤ 残りのごま油をフライパンに引いて①のサワラを焼き、裏返してチーズをちぎってのせ、チーズが溶けたら器に盛り、③の野菜を漬け汁とかける。

受動喫煙を防ごう！

施設管理者の皆さん 御協力を！



平成22年2月、国からの通知において「多数の者が利用する公共的な空間については、原則として全面禁煙であるべき」との方向が示されました。

また、7月にはさらに「施設の出入口付近に喫煙場所を設けると、施設内に煙が流れ込んだり、出入りする人がたばこの煙にさらされることもあるため、喫煙場所を出入口から極力離すなど必要な対策をとるよう努めなければならない」との通知が出ました。

地域の公民館や集会所などでも、たばこの副流煙にさらされることがないように努めましょう！

うららか日記



私なりの健康法を二つばかり。

（**その1**）数年前にメタボの基準が発表されるやいなや、即日、そのレッテルを貼られてしまった私のカラダ。

それからというもの、メタボ対策である①食事の改善、②飲酒の改善、③運動不足の改善を呪文のように唱え、①食事は塩分を控え栄養バランスを考えるように、②晩酌は量を控え寝前には飲まないように、③できるだけ歩くようにという生活習慣を心掛けてはいるものの結果は思わしくなく、酷暑の今年の夏でさえ夏前からの体重を見事にキープしている有様。

しかし、体重は減ってもいないが増えてもいない。

何より快食（飲）・快眠・快便・快適で、夏バテもしていない。

メタボ対策を継続することは大事だが、それを意識しすぎてストレスを溜めてしまっは本末転倒。ちょい不良（ワル）オヤジ風がポイントである。

（**その2**）「笑い」がガンや認知症に効くという話を聞いたことがある。笑うことで免疫力が高まり悪い細胞を増殖させないらしい。

そこで、日々の生活の中で笑いのネタを探すように心掛け、それを人に話すようにしている。

話すときは枝葉をいっぱい付けて、さらに面白おかしくするのがポイントである。（つ）

