

食のさんぽ道

安芸高田市食生活改善推進協議会

毎月19日は
食育の日

recipe

油揚げのぎょうざ

(1人分)エネルギー234kcal、塩分0.9g ※タレは別

【材料(4人分)】

- すし揚げ…………… 8枚入り1袋
 - 豚ひき肉…………… 150g
 - キャベツ…………… 150g
 - 長ネギ…………… 50g
 - 塩…………… 小さじ1/8
- 〈調味料〉
- しょうが(チューブ)…………… 3cm
 - にんにく(チューブ)…………… 3cm
 - 酒…………… 大さじ1弱
 - しょうゆ…………… 大さじ1/2
 - オイスターソース…………… 大さじ1/2
 - ごま油…………… 大さじ1/2

ぎょうざの皮の代わりに、
油揚げを使うことで、
糖質が抑えられます。



【作り方】

- ①キャベツと長ネギを粗めのみじん切りにして塩を振り、5分くらいおき、水気を絞る。
 - ②①に豚ひき肉を入れて、全体を混ぜ合わせる。次に調味料を全て加え、混ぜ込む。
 - ③油揚げの一面に切り込みを入れて袋状にする。8等分にして、②を詰める。
 - ④フライパンに油を入れず、③を並べふたをして中火で裏表10分くらい焼く。
 - ⑤半分に切って器に盛り、お好みのタレを添える。
- ※油をひかないので、焦げないように気を付けて焼きましょう。

健康いいカラダ



高齢者 肺炎球菌 予防接種

接種期限
令和4年3月31日(木)

65歳の方の高齢者肺炎球菌予防接種(ニューモバックスNP)は、平成26年度から定期の予防接種に追加されました。平成26年10月から5年間、5歳刻みでの接種が経過措置として行われていましたが、国の方針で令和5年度まで接種が延長されています。

対象の方には、3月中に接種券を郵送していますので、まだ接種をしていない方は、期限までに接種しましょう。



〈今年度接種対象者〉

今までに肺炎球菌ワクチン(ニューモバックスNP)の接種を受けたことがない方で、以下の①または②に該当する方。

① 令和3年度に下記の年齢になる方

65歳	昭和31年4月2日～昭和32年4月1日生	85歳	昭和11年4月2日～昭和12年4月1日生
70歳	昭和26年4月2日～昭和27年4月1日生	90歳	昭和6年4月2日～昭和7年4月1日生
75歳	昭和21年4月2日～昭和22年4月1日生	95歳	大正15年4月2日～昭和2年4月1日生
80歳	昭和16年4月2日～昭和17年4月1日生	100歳	大正10年4月2日～大正11年4月1日生

② 60歳以上65歳未満の方で、心臓、腎臓、もしくは呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に障害があり、身体障害者手帳1級程度に該当する方。

※接種券を紛失した方や転入などで接種券が届いていない方は、健康長寿課健康推進係に問い合わせてください。

健康長寿課 健康推進係 ☎お太助フォン 42-5633

新型コロナウイルス感染症対策

忘年会シーズン到来! 飲み会の感染対策

- 取り箸は使い回さない
- 正面や真横に座らず、斜め向かいに座る
- マスクは食べる時だけ外す
- 会場はこまめに換気する
- 体調が悪く感じたら参加しない
- 「3密」(密集・密接・密閉)を回避する
- 少人数&短時間を心掛ける
- 深酒・はしご酒を控える

安芸高田市

新型コロナウイルスワクチン接種情報

〈安芸高田市ホームページ〉
https://www.akitakata.jp/ja/shisei/section/koureiukusi/corona_vaccine/

▶ワクチンの知識に関する専門的な相談・一般的な相談
▶安芸高田市での接種場所や接種に関して

広島県新型コロナウイルスワクチン接種コールセンター
☎082-513-2847
(24時間・土日祝日対応)

健康長寿課 健康推進係
☎お太助フォン42-5633

風しん抗体検査・予防接種

抗体検査・予防接種期限 令和4年3月31日(木)

対象の方は無料で受けられます

対象者 (以下の全てに該当する方)

- 男性
- 昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの方
- 抗体検査や予防接種を受けていない方

※対象者には令和元年から令和2年度の間抗体検査と予防接種が受けられる無料クーポン券を郵送しています(クーポン券を紛失した方は、再交付の申請をしてください)。

風しんに感染すると

- 成人は小児に比べて症状が重く、まれに重篤な合併症を併発することがあります。
- 妊娠初期の妊婦は、赤ちゃんに白内障・先天性心疾患・難聴などが起こる可能性があります。

対象の年代は、予防接種を受けていない方が多く、感染してしまうと妊婦などたくさんの方に感染を拡げる可能性があるため、まずは風しんの抗体検査を受けてください。

健康長寿課 健康推進係 ☎お太助フォン 42-5633