

□の中にも「がん」ができることをご存じでしょうか？近年その数は増加傾向にあります。また、進行してから発見されることが多いので、□腔がんの早期発見のためのセルフチェックや定期的な□腔がん検診（□腔内に異常がないかを観察する検診）は大変重要です。ぜひ皆さんご参加ください。

【時】5月25日(出)午後2時～4時
【所】天美公民館**【内】**□腔がん講演会**【講】**竹信俊彦さん(大阪歯科大学 □腔外科学第二講座教授)**【対】**市内在住の人**【定】**先着30人(予約制)**【申】**地域保健課へ電話・窓口で受付**【問】**地域保健課



□腔がんをみつけよう！



たけのここどもクリニック(新堂4丁目)
 院長 竹腰信人

最近注目を浴びている 腸内細菌叢(腸内フローラ)のお話です

腸内細菌叢は宿主の免疫系の発達や制御機構に重要な役割を果たすことが近年明らかにされています。アレルギーやアトピーを有する患者さんには腸内細菌叢の異常が認められ、発症前にも存在していることがわかっています。また皮膚疾患の話ばかりではありません。呼吸器疾患の予防にも影響していることも判明してきております。ただ、大きな課題があります。実は腸内細菌叢を整えることはなかなか難しく、現状のお薬だけでは不十分ということも分かっています。

腸内細菌叢は大事だけど、一度壊れると元に戻すのは簡単ではないということです。腸内細菌叢を壊すといえば、抗生剤は代表的なものに挙げられます。風邪など抗生剤が効かないであろう場合は処方しない方がよいと考えますが、中耳炎など内服した方が早く治ることが期待できるかもというケースもあり、医師として悩んでいます。

腸内細菌叢についてお話できることは今後も増えてくると思うので、私自身注目していきたいと思っています。

食生活改善料理講習会

～バランスのとれた体にやさしい料理を～

松原市食生活改善推進協議会では、正しい食生活を皆さんに伝え、健康づくりに役立ててもらうための講習会を下記の日程で行います。たっぷりの野菜を使い、カロリーと塩分控えめで、食べごたえのあるバランスのよい料理を作りましょう。また、家庭で食べている汁物の塩分測定を行いますので、ご持参ください。※受講は15人までのグループでお申し込みください。

【時】6月4日(火)・9月3日(火)・10月22日(火)・11月15日(金)・令和7年1月23日(休)・2月13日(休)いずれも午前10時～午後0時30分

【所】市立保健センター 2階

【¥】1グループ1回 1万2千円(実習材料費、資料代など)

【申】【問】松原市食生活改善推進協議会事務局(☎090-5134-6440)



食事バランスガイド

ヘルスマイト
 (松原市食生活改善推進員)
 がおすすめ!

今月の
 レシピ

ごはんを美味しく
 食べよう



豚肉とピーマンの
 みそ炒め

【食事バランスガイド】
 副菜1SV 主菜2SV

食事バランスガイド
http://www.maff.go.jp/j/balance_guide/

【材料】(4人分)豚バラ肉300g、塩・こしょう各少々、ピーマン(緑)3個、ピーマン(赤)1個、ゆでたけのこ150g、しいたけ4個、A(みそ大さじ1と1/2、みりん大さじ2、酒大さじ1、しょうゆ小さじ1、おろししょうが大さじ1/2)

【作り方】①豚バラ肉は4cmの長さに切り、塩・こしょうで下味をつける。ピーマンは種を除き乱切りにする。ゆでたけのこは穂先はくし切りにし、下の部分は短冊切りにする。しいたけは石づきを除いて5mm幅の薄切りにする。②フライパンに豚バラ肉を並べて強火にかける。肉の色が変わってきたら、ピーマン、ゆでたけのこ、しいたけを加えて炒め合わせる。③②にAを加えて、汁気が少なくなるまで炒め合わせる。



野菜たっぷり料理は「まったら愛っ娘～松原育ち～」で検索!
 毎月市ホームページでも配信中!



【問】地域保健課