



健康

ためになる食生活の話

【時】所 令和8年1月7日(火) つかめ苑、1月13日(火) 新町福寿苑、1月15日(木) 恵寿苑、1月22日(木) 高見苑、1月27日(火) 大天荘、2月5日(木) 弁天苑、2月24日(火) 松寿苑、2月26日(木) 松南苑、いずれも午後1時30分〜2時30分

【内】米養士による低栄養予防の話し合い
【対】60歳以上の市民
【定】先着30人
【問】松原市社会福祉協議会
(☎333・0294)

骨粗しょう症検診のご案内

【時】令和8年1月16日(金) 3月23日(月)
【所】市立保健センター
【対】満40・45・50・55・60・65・70歳の女性
【申】問 地域保健課(定員になり次第締切)

藤井寺保健所からのお知らせ

【無料】HIV・梅毒即日検査(梅毒検査はHIV検査と同時にする場合無料)、精神保健福祉相談員・精神科医などによるこころの健康相談、医療機関に関する相談
【有料】水質検査、腸内細菌検査、ぎょう虫卵検査【備】日時・費用など詳細はホームページをご覧ください。
【問】☎072-955-4181(代表)



えびと豆腐のあんかけ

【食事バランスガイド】
副菜1SV 主菜3SV

今月のポイント

油を使わない、ヘルシーな料理です。むきえびは下処理をすることで臭みが取れプリッとした食感になります。このひと手間でぐんと美味しくなりますよ！

【材料】(4人分) むきえび200g、チンゲン菜2株、絹豆腐2丁、しょうが2片、A(だし汁300ml、しょうゆ・みりん各大さじ1と1/3)、片栗粉大さじ1と1/3、わさび適宜

作り方

- ① むきえびは背わたを取り除き、塩・片栗粉(分量外)を加えてもみ込む。水洗いし、水気をよく拭く。チンゲン菜は葉の部分2cm長さに切り、茎の部分は幅1cm、長さ4cmに切る。豆腐は水切りし、2cm角に切る。しょうがは皮をむき、千切りにする。片栗粉は同量の水で溶いておく。
- ② 鍋にAとしょうがを入れ火にかけ沸騰したら、豆腐とえびを入れて中火にする。えびの色が変わったら、チンゲン菜の茎を入れ1分30秒ほど煮たら葉を入れ、しんなりしたら水溶き片栗粉を加え、とろみがついたら火を止める。
- ③ 器に盛り、お好みでわさびを添える。



宮高医院(松ヶ丘3丁目)
院長 宮高昌

「何かドキドキする?」 それ心房細動かもしれません

高齢化の日本で増加している心房細動。患者数は約130万人といわれていますが、無症状の人を含めるともっといるかもしれません。心臓は右心房と呼ばれる部屋から出る規則的な電気信号によって動いています。

心房細動になると電気信号が不規則に震えて、脈の乱れ、動悸、めまいなどが起こります。約4割の人が無症状で、直接の死因にはなりませんが、厄介なのが脳梗塞や心不全の原因となることです。心房細動がない人と比べると脳梗塞が約5倍、心不全が約4倍起こりやすくなります。心房内が不規則に震え続け、血液がよどむと血栓ができやすくなり、できた血栓が心臓を飛び出して脳に運ばれると、脳の血管を詰まらせて脳梗塞を引き起こします。

血液をサラサラにする薬を内服して血栓をできにくくする必要があります。また、脈が速い状態(1分間に100回程度)が長く続くと、心臓の機能が低下して全身に十分な血液が送り出せずに心不全を引き起こします。一番の原因は加齢で、高血圧、糖尿病、アルコールやカフェインの過剰摂取の人も要注意です。

治療法は血液をサラサラにする薬を服用するほか、症状に応じて様々な治療法があります。「何かドキドキする」と感じたら、早めに医師にご相談ください。

ヘルスマイト
(松原市食生活改善推進員)
がおすすめ!



【問】地域保健課



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



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



【時】とき 【所】ところ 【内】内容 【講】講師 【対】対象 【定】定員 【¥】費用 【保】保育 【備】備考
【申】申込み 【問】問合せ 【主】主催 【後】後援 費用・対象の記載がないものは無料・誰でも可