



西本産婦人科(上田3丁目)
院長 西本関男

頑張りましょ！若者、日本！

今から40数年前の小説で、パリ在住の女性ピアニストが新婚旅行中に夫の面前で経口避妊薬を服用し、夫の不興を買ひ離婚に至りそうになった話がありました。その当時、「中ビ連」としてピンクのヘルメットをかぶり、ピル解禁を求めるデモがありました。しかし現在、ピルは経口避妊薬としてだけでなく、月経困難症や過多月経として月経に悩んでいる女性の福音になっています。服用することにより避妊だけでなく、月経痛、過多月経による貧血から女性を救っています。ホルモンアレルギーもなくなりました。隔世の感があります。

SHRHといって、性と生殖の健康と権利という言葉がよく言われるようになってきました。子どもを産む権利は女性にあります。避妊できます。望まない妊娠に対しては日本では時期の制限がありますが中絶できます。望まない妊娠をして生まれた子どもを虐待し死なせてしまったという事例もあります。いろいろな事情で産めないこともあります。中絶も一つの選択肢と考えてもよいのです。

現在日本の出生数は70万人を切りました。別に少なくなったらい少ないので世の中回っていくかと思います。しかし、昔の和歌に「銀も金も玉も何せむにまさる宝子にしかめやも」とあります。はたで見ていると子どもはかわいいです。おもしろいです。しかし、育てるのは大変です。勇気を出して、覚悟を持って子どもを産み、育てていっていただけたらと願います。国も育児支援に取り組んでいます。頑張って今の生活を楽しみながら子育てをしていってくれればと願います。若い方々、頑張ってください。

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

[時] 3月5日(木)午後1時30分～3時
(午後1時20分～受付)
[センター] 内
[講] 講話、運動実技、血
[指導士] 野村千恵さん(健康運動
[申] 未満の市民(女性限定)
[対] おおむね18歳以上65歳
[定] 先着15人
[問] 地域保健課

姿勢改善 女性の運動教室



健
康

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検査と同時に実施する場合は無料)、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になるか、問い合わせください。**【問】** ☎072-955-4181
(代表)



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

ツナと水菜のパスタ

【食事バランスガイド】
主食1.5SV 副菜1SV
主菜1SV

今月のポイント

和えるだけで簡単に作れる和風パスタです。ツナには良質のたんぱく質が含まれています。スパゲッティの量は少なめですが、水菜やえのきを使用しボリュームがあるので食べ応えがあります！



材料 (4人分)スパゲッティ(乾)240g、ツナ缶(水煮)2缶、水菜200g、えのき200g、A(めんつゆ3倍濃縮・オリーブオイル各大さじ2)

作り方

- ①ツナ缶は汁気を切る。水菜は5cm長さに、えのきは半分に切る。
- ②スパゲッティは表示通りに茹でる。茹で上がる30秒前にえのき・水菜の順に加えてザルに取り、水気を切る。
- ③ボウルに②・ツナ缶・Aを加えて和える。一人分ずつ器に盛り付ける。

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

