

## 藤井寺保健所からのお知らせ

【**無料**】HIV・梅毒即日検査(梅毒検査のみは不可)、  
 精神科医・精神保健福祉相談員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)  
 ※市外局番からおかけください。  
 藤井寺市藤井寺1-8-36



親子で楽しくヘルシーメニューを作ってみませんか。  
**【時】**8月26日(金)午前10時～午後1時  
**【所】**市立保健センター **【対】**定小学  
 生とその保護者、先着9組 **【料】**親子2  
 人1組で800円(兄弟一人追加  
 300円)※保険料含む **【申】**問7月  
 26日(火)・27日(水)の午後5時～8時に  
 電話で住所・氏名(参加者全員)・電話  
 番号・性別・学年・年齢を松原市食生  
 活改善推進協議会事務局(☎336-  
 5454、☎336-5076)まで。

ふれあい親子フッキング教室



## 鶏肉の生食・加熱不足による 食中毒にご注意

大阪府内における食中毒の発生件数については、カンピロバクターという細菌によるものが最も多く、おおむね全体の半数以上を占めています。その主な原因は、刺身やタタキなどの生や加熱不十分な鶏肉料理を食べることにあります。

カンピロバクター食中毒を予防するために、鶏肉は生で食べず、中心まで十分加熱されていることを確認してから食べましょう。

### 【カンピロバクター食中毒の症状】

腹痛、下痢、発熱、頭痛など(食べてから1～7日で発症) ※まれに、手足のしびれや麻痺、呼吸困難といった神経症状(ギランバレー症候群)を引き起こすことがあります。

【**問**】藤井寺保健所生活衛生室衛生課(☎072-952-6165)



市丸内科(上田3丁目)  
副院長 奥田 浩二

## 高血圧には食塩摂取制限

高血圧の予防と治療には毎日の食塩摂取制限が大切です。

あなたは1日にどれくらい食塩を摂取しているかご存知ですか?日本人の平均食塩摂取量は1日10g以上であり、1日の必要量2gをはるかに超えています。高血圧の人には1日6g未満が推奨されます。

さて減塩ですが、長年慣れ親しんだ味覚を変えることは非常に難しいです。そこで私がお勧めしたいのは、次の3つの「物」を減らすことで、少しずつ食塩の量を減らすことです。これらにはたくさんの食塩が入っています。カッコ内が食塩の量です。

### 1. 汁物

味噌汁1杯(1～2g)、うどん1食(6g)と汁物の塩分は多くなりますので、汁・スープは半分以上残すようにしましょう。

### 2. 干物

アジは干物1枚(1.4g)、塩分の少ない生魚(0.2g)を調理することを勧めます。ちなみに塩鮭1切(4g)です。

### 3. 漬物

きゅうり5切(1g)、たくあん3切(1g)など、少し食べただけでも食塩が多くなるので、漬物や佃煮類はできるだけ避けましょう。

### 4. その他

加工食品は食塩が多いものがあります。成分表示のナトリウム(Na)の量に2.54をかけたものが食塩の量ですので参考にしてください。

高血圧の予防や治療には食事の他にも方法はあります。気軽にご相談下さい。

## 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



さばの  
ラビゴットソース  
【食事バランスガイド】  
副菜1SV 主菜2SV

**材料**(4人分) さば(一切れ60g)4切れ、塩小さじ2/3、こしょう少々、白ワイン小さじ2、玉ねぎ1/2個、トマト1個、ピーマン1個、A(サラダ油小さじ2、酢大さじ2、塩・こしょう各少々、だし汁大さじ1と1/3)

**作り方**①玉ねぎはみじん切りに、トマトは角切りにする。ピーマンは小さい角切りにしさっとゆでる。②Aと①を混ぜ合わせておく。③さばは塩・こしょう・白ワインをふってグリルで焼く。④③を器に盛り、②をかける。

【**問**】地域保健課



食事バランスガイド  
[http://www.maff.go.jp/j/balance\\_guide/](http://www.maff.go.jp/j/balance_guide/)



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Facebookでも配信中!

