

## 幸せ健康講座

### 骨粗しょう症予防教室「骨を強くするための栄養の話と運動」

**対象** 市内在住の方(医師から運動制限を受けていない方)

**日時** 12月1日(火) 10時～11時40分(受付9時45分～)

**場所** 西市民センター(集会室)

**内容** 管理栄養士による骨粗しょう症予防のための生活習慣と食事のポイントについてのお話の後、健康運動指導士と一緒に体を動かします。

**定員** 50人(申込順)

**持ち物** 運動できる服装(運動靴)、水分補給できるもの、筆記具

※健康マイレージ対象事業です。

**申込み** 保健センターへ直接または電話で。

## 双子ちゃんママ&パパの集い

**対象** 双子など多胎児の親子・妊婦

**日時** 11月24日(火) 10時30分～11時30分

**場所** 富士見市民センター(1階和室)

**内容** 親子遊び、情報交換

**問合せ** 保健センター、子育てセンター(☎049・286・7201)

## 乳幼児すこやか相談

**対象** 就学前までの乳幼児とその保護者・妊婦

**日時** 12月3日(木) 9時30分～10時30分受付

**場所** 保健センター

**内容** 身体計測、保健相談、栄養相談、歯科相談

**持ち物** 母子健康手帳

**問合せ** 保健センター

## ゆりかご教室

～赤ちゃんを迎えるための教室～

これからお父さん、お母さんになる

方を対象とする教室です。ぜひ、ご夫婦でご参加ください。

| 月  | 日     | 時間           | 内容                          |
|----|-------|--------------|-----------------------------|
| 12 | 1(火)  | 9時30分～12時10分 | 安心して赤ちゃんを迎えるために(呼吸法などの実習含む) |
|    | 10(木) | 10時～13時      | 妊娠中の栄養について・ヘルシークッキング        |
|    | 18(金) | 13時～15時30分   | 歯科健診・妊娠中の歯みがき指導・赤ちゃんの絵本の選び方 |
|    | 19(土) | 9時30分～12時30分 | パパの妊婦体験・赤ちゃんとの生活・赤ちゃんの入浴    |

**場所** 保健センター

**持ち物** 母子健康手帳、筆記具、飲み物、1日はズボン着用。10日はエプロンと実習費(300～500円程度)。1回のみでの参加も可。

**申込み** 保健センターに直接または電話で。

## 看護職の届出制度が始まりました

平成27年10月から、「看護師等の人材確保の促進に関する法律」の改正により、看護職の資格をお持ちで就業していない方は届出をしていただくことになりました。届出方法については、下記まで問い合わせください。

**問合せ** 埼玉県ナースセンター(☎048・824・7220)

## 受診に迷ったら

急な病気や家庭での対処法、受診に迷うときは下記の番号へ問い合わせてください。看護師が相談に応じますが、診断や治療を行うものではありません。

### ●大人の救急電話相談

**電話番号**

#7000 (NTTプッシュ回線・ひかり電話・携帯電話)

☎048・824・4199 (ダイヤル回線・IP電話・PHS)

**相談時間**

18時30分～22時30分(毎日)

### ●小児の救急電話相談(育児相談は除く)

**電話番号**

#8000 (NTTプッシュ回線・携帯電話)

☎048・833・7911 (ダイヤル回線・ひかり電話・IP電話)

**相談時間**

月～土曜日 19時～翌朝7時

日曜日・祝日・年末年始 7時～翌朝7時

## 旬を食べよう！～秋サケ～

### 名称の混乱

日本人とサケの歴史は古く、縄文時代まで遡ることができます。サケ科魚類は非常に種類が多く、サケ・マス類として親しまれていますが、地方により呼び方が異なり、また、季節・体形・体の色を表現するような名前が付いたり、名称の混乱が無きにしても非ず。

生物学上、《サケ目→サケ科→サケ属》の魚類を一般にサケ・マス類と呼んでいます。サケ類の主なものは、シロザケ、ギンザケ、ベニザケ、マスノスケ(キングサーモン)で、一般にサケと言えば《シロザケ》、マスと言えば《カラフトマスorサクラマス》を指し、区別しています。

### ダイナミックな生涯

サケは強い母川回帰性のあることが大きな特徴です。生涯の大半を海で過ごし成長し、産卵のため生まれた川へ帰ってきます。河川を遡上するときは、エサを摂らずに体内の栄養を使います。最後の産卵を終えると、少しの間産卵床を守っていますが、やがて力尽きて死にます。遡上前のものが脂がのって美味しく、秋から冬が旬とされます。秋に帰って来るため《秋鮭》とか《秋味》と呼ばれ、秋の味覚です。

### 栄養と機能性

●栄養バランスが良く、特に8種類あるビタミンB群を全て含むという優れたもの。B群は同時に摂るのが望ましく、消化吸收を助け、血行を良くして冷え性や頭痛を改善し、免疫機能の正常維持にも関与します。

●ビタミンDの含有量が多く、骨の健康維持に貢献します。

●サケの肉の綺麗な淡紅色は、アスタキサンチンという色素によるもので、その含量の違いが肉色の違いになります。ベニザケはギンザケの2倍のアスタキサンチンを含むと言われます。アスタキサンチンは、強い抗酸化力を持ち、アンチエイジングや病気予防に有効として注目されています。

### サケを使った料理アラカルト

フライ、ムニエル、石狩鍋、サーモンコロケ、和えもの(サケを茹でて細く裂き、三杯酢orおろしダイコンorおろしリンゴと和える。)

女子栄養大学生涯学習講師 勝山登美子

女子栄養大学ホームページ <http://www.eiyo.ac.jp/>



健康応援団 134