

みんなの健康

問合先 保健センター

(☎271・2745 FAX271・2747)

骨粗しょう症予防教室

対象 市内在住で医師から運動制限を受けていない方

日時 9月19日(火) 10時～11時40分

場所 北市民センター

講師 栄養士、健康運動指導士

内容 骨粗しょう症予防の食事と生活習慣のポイント、運動実技

定員 40人(申込順)

参加費 無料

持ち物 運動できる服装(運動靴)、飲み物、筆記用具

申込み 9月5日(火)から直接、電話またはファクシミリで保健センター

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

内容 身体計測・保健相談・栄養相談・歯科相談

日時 10月5日(木) (受付9時30分～

10時30分)

場所 保健センター

持ち物 母子健康手帳

子どもの病気・ケガとホームケア

対象 市内在住の乳幼児の保護者

日時 9月27日(水) 10時15分～12時

場所 女性センター

講師 小川公男さん(鶴ヶ島医院院長)

内容 乳幼児の病気やケガについて、家庭での対処法などの話

定員 15人程度(申込順)

参加費 無料

持ち物 筆記用具

その他 保育あり(15人※1歳から未就園児)、1歳未満児は会場入室可

申込・問合先 9月4日(月)9時から鶴ヶ島子育てセンター(鶴ヶ島保育所内)へ直接または電話で(☎286・7201)

不妊に関する相談窓口

埼玉県では、不妊に悩む夫婦の相談窓口を設置しています。費用は無料です。お気軽にご相談ください。

○不妊専門相談センター

専門医による面談(予約制)

相談日時 毎週火・金曜日16～17時

場所 埼玉医科大学総合医療センター内(川越市鴨田1981)

予約方法 電話予約(☎228・3674)

○不妊・不育症・妊娠サポートダイヤル

助産師による電話相談

相談日時 毎週月・金曜日10～15時、第1・3土曜日11～15時、16～19時

電話番号 048・799・3613

(いずれも祝日・休日、年末年始は除く)

○坂戸保健所

不妊を含む女性の健康に関する相談

電話番号 283・7815

こめこ 米粉

ここ数年、「米粉」の新しい食べ方が注目されています。米粉は「米を粉末にしたもの」ですが、以前から、うるち米から「上新粉」が、もち米から「白玉粉」や「道明寺粉」が作られていて、団子や和菓子の材料に使われてきました。近年、製粉技術の開発が進み、小麦粉と同程度の「微細粉」にすることができるようになり、米粉を使ったパンや麺類、洋菓子が作れるようになりました。

特徴

- もちもちとした新食感。
- 油を吸いにくい。吸油率は、小麦粉50%に対し、米粉は30%。天ぷらの衣に米粉を使うとさっぱり感がある。冷めてからもサクサク感が続く。
- アミノ酸バランスは、小麦粉より優れている。
- グルテンが入っていないので、小麦アレルギーの方にも利用できる。
- 米粉50%位使用のパンでも、トーストすると懐かしい「焼き餅」の香りがたつ。

利用拡大による効果

- 食料自給率の向上(輸入小麦粉を国産米粉で代替した場合、パン1個に米粉80gを使用したとして試算すると、1か月に3個で自給率は1%アップ)。
- 温暖化の影響で、今や日本全国米どころ。米粉用米の栽培は水田の有効活用につながる。
- 安定的な供給体制が確保できるので、将来的な食料不足に対して、リスクを分散できる。
- 水田利用の活性化は、美しい農村の景観を保持し、豊かな自然環境の保全・再生を図る。

期待される健康効果

今、「硬質米」を粉にして実用化を図る研究開発が進んでいます。「普通の米」は、粉にすると消化吸収が早くなりますが、「硬質米」は、その澱粉の性質から消化吸収速度は遅いと考えられます。よって、食後血糖の上昇が緩慢で、糖尿病の方には朗報となります。

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/>



健康師援助団 154

特定健診・特定保健指導を受けましょう

問合先 保健センター

特定健診

国民健康保険の特定健診実施期間は6月1日から11月30日までです。医療機関は、10月頃からインフルエンザの予防接種時期と重なるため混雑が予想されます。早めの受診をお願いします。

対象者には、5月下旬に受診券を送付しています。受診券がない方は再発行もできますので、お問い合わせください。

9月は特定健診受診率向上月間とし、未受診者に対し受診勧奨・アンケートハガキを送付予定です。健診がお済みでない方はお受けください。

特定保健指導

市の特定健診を受診後、特定保健指導の対象となった方には、健診から2～3か月後に「特定保健指導利用券」を送付します。特定保健指導では、保健師、管理栄養士などが生活習慣を改善するアドバイスを無料で行っていきます。健診を受けたことで安心して、健康で過ごすために特定保健指導をぜひご利用ください。

坂戸保健所では「心の病気についての相談」、「エイズ相談」を行っています。
問合先 坂戸保健所 (☎283・7815)