

## おうちでクッキングのすすめ vol.4

問合先 健康長寿課健康増進担当

2月に開講した「減塩講座」では、多くの参加者が楽しく減塩のポイントについて学びました。

食塩のとりすぎは高血圧につながる要因のひとつです。今回はポイントのひとつである、香味野菜や柑橘系の酸味を取り入れた減塩レシピを紹介し

ます。市作成「高齢者向け健康レシピ・春号」に掲載しており、市のホームページで見ることができます。また、健康長寿課、各市民センター、若葉駅前出張所でも配布しています。



香味野菜をたっぷりのせて

### あじの カルパッチョ風



#### 【材料(2人分)】

- ・あじ(刺身用、切り身)…1尾分
- ・新玉ねぎ……………1/4個
- ・三つ葉……………2株
- ・しょうが……………1/2片
- ・小ねぎ……………2本

〈A〉

- ・にんにく(すりおろし)…小さじ1
- ・オリーブオイル……………大さじ1
- ・レモン汁……………小さじ1
- ・塩……………ひとつまみ
- ・こしょう……………少々

#### 【作り方】

##### ①材料の下ごしらえをする

新玉ねぎは繊維に沿って薄切りし、さっと水にさらして水気を絞る。三つ葉はざく切り、しょうがはせん切り、小ねぎは小口切りにする。

##### ②調味料を加えて仕上げる

器にあじを盛り、①のをせ、混ぜたAをかける。

食塩相当量0.5g

## 花粉症の症状を緩和する栄養素

春先からスギなどの花粉が飛び始めると、鼻がグスグスして、目がかゆくなるといった症状が引き起こされます。私たちの体には細菌やウイルスなどの異物が侵入すると、それを排除しようとする免疫が働きます。花粉症は免疫の過剰反応が原因です。

症状をやわらげるためには、体内でのタンパク質づくりに関係し、免疫機能を整えるビタミンB6をとりましょう。マグロ、カツオ、牛レバー、バナナなどに多く含まれます。また、ブロッコリー、ピーマン、ジャガイモ、キウイなどに多く含まれるビタミンCやサーモン、ナッツ類、かぼちゃ、アボカドなどに多く含まれるビタミンEは抗酸化作用があり炎症やかゆみを抑える働きがあります。またサケ、サンマ、サバなどの青魚に多く含まれる高不飽和脂肪酸も炎症をやわらげる作用があります。そして免疫機能にかかわる腸内環境を整えることも大切です。ヨーグルト、キムチ、漬物などの乳酸菌がとれる発酵食品やそのエサとなる野菜、海藻、きのこ類などの食物繊維を積極的にとりましょう。

このようにいろいろな食材を使い、1回の食事で主食(ごはん、パン、麺類を1品)、主菜(魚、肉、卵、大豆製品を使った料理を1品)、副菜(野菜、海藻、きのこ類を使った料理を1~2品)を揃えて食べるようにしましょう。栄養バランスの取れた食事を規則正しくすることが大事です。

女子栄養大学栄養クリニック 管理栄養士 川本 尚子

No.204

健康  
応援団

## 保険診療対象PCR等検査費助成事業の終了

保険診療の対象となる新型コロナウイルスのPCR検査・抗原検査の助成事業は、3月31日(木)で終了します。対象の方でまだ申請がお済みでない場合は、申請期限までにお早めにお手続きをお願いします。

### 対象者

保険診療の対象となるPCR検査や抗原検査を受検した方

- ※ 受検日時時点で市内に住民登録がある方
- ※ 無症状の方が任意で受ける保険診療外の検査は対象外です

対象受検日 3月31日(木)まで

申請期限 受検日から60日以内

### 助成額

PCR検査・抗原検査で発生する保険診療の自己負担相当額 ※ 上限3000円/回(1人2回までを限度)

### 対象となる費用

- ①初診料または再診料 ②検体採取料 ③院内トリアージの実施料

### 申請方法

PCR検査または抗原検査後60日以内に申請してください。

※ 申請は、体調回復後にお越しください(代理申請も同様です)。詳しくは市のホームページをご覧ください

☎ 保健センター ☎271・2745



詳細はこちら

## ふれあい 掲示板

### 仲間になりませんか

#### フレンドシップ英語クラブ (中級・上級)

☎ 毎週土曜日(月4回)11時15分～12時45分

☎ 女性センター  
☎ 佐藤 ☎070・5542・0475

#### エコ鶴市民の会

☎ 野菜サポーターズ月3回、リサイクル・マーケット年約3回、環境啓発活動随時

☎ 菜園、市役所、イベント会場など  
☎ 高柳 ☎090・9106・0957

### 参加してみませんか

#### 鶴ヶ島市武術太極拳連盟主催 初心者太極拳教室

☎ 市民(成人)  
☎ 4月16日(土)、23日(土)、30日(土)(全3回)14時～15時30分

☎ 北市民センター  
☎ 15人(申込順)

☎ 無料  
☎ 運動のできる服装

☎ 3月5日(土)から岡村へ ☎286・3293

☎ 初めてのヨガ  
☎ 3月9日(水)、24日(木)10時30分～11時30分

☎ 霞ヶ関西公民館  
☎ 1500円

☎ 長谷川 ☎090・1935・4222

#### 令和4年度春季市民テニス大会

☎ 市内在住在勤在学の方またはテニス協会員

☎ 4月17日(日)8時30分～  
☎ 予備日24日(日)

☎ 【男子】市民テニスコート  
☎ 【女子】富士見テニスコート

☎ 種目 一般男子複、一般女子複、ベテラン男子複(45歳以上合計120歳以上)

☎ 料 1組2000円(当日徴収)

☎ 往復はがき往信用に種目、ペアの氏名、年齢、住所、電話番号、メールアドレス、返信用に氏名、住所、郵便番号を記入し、4月8日(金)までに高橋秀和(〒350-2215南町1-23-1)へ郵送

☎ 高橋 ☎080・9709・3355

広報紙にお子さんの  
とおきの1枚を  
掲載しませんか

応募はこちら♪



#### 省略記号一覧

☎ 対象 ☎ 日時・日にち  
☎ 期間 ☎ 場所 ☎ 講師  
☎ 内容 ☎ 定員 ☎ 報酬  
☎ 入場料・参加費 ☎ 持ち物  
☎ その他 ☎ 申込 ☎ 問合せ

#### 5月号の原稿締切は、3月18日(金)です

※「仲間になりませんか」のコーナーは、同一サークルなどは年1回の掲載です。それ以外の原稿は、同一サークル年3回までで、同一号には1件までの掲載に限らせていただきます。