

12月の健康カレンダー

母子保健 ～すくすく子育て～

◆育児相談◆

実施日	時間	場所	対象
3日(金)	午前9時30分 ～10時30分	内子保健センター	乳幼児
6日(月)		五十崎保健センター	
8日(水)		小田保健センター	

◆1歳6カ月児健康診査◆

実施日	時間	場所	対象
9日(木)	午後1時 ～1時15分	内子保健センター	21年4～ 5月生まれ

◆3歳児健康診査◆

実施日	時間	場所	対象
2日(木)	午後1時 ～1時15分	内子保健センター	19年10～ 11月生まれ

◆カムカム教室◆

《おもちゃ作り》

実施日	時間	場所	対象
1日(水)	午前10時 ～11時30分	五十崎保健センター	乳幼児 ※要申込
10日(金)		内子保健センター	

成人保健 ～家族みんなで健康づくり～

◆健康教室◆

教室名	実施日	実施時間	場所	対象
い喜い喜 教室	8日(水)	午前10時 ～11時30分	町民会館 ホール	申込者
	22日(水)			
はつらつ フィットネス	15日(水)	午前9時45分 ～11時	六日市 自治会館	
	22日(水)			
いきがい チェアピクス	1日(水)	午後1時15分 ～2時45分	大瀬自治 センター	
	22日(水)			
トライ& トライ	2日(木)	午前10時 ～11時	小田保健 センター	
	9日(木)			

◆健康相談◆

実施日	時間	場所	対象
9日(木)	午前9時～10時	うちこ福祉館	一般

◇女性特有のがん検診無料クーポン券の

有効期限が迫っています◇

特定年齢の女性を対象とした女性特有のがん検診無料クーポン券の有効期限が迫っています。まだ受診していない人は、お早めにご利用ください。

●有効期限

- ・子宮頸がん検診 12月28日(火)まで
- ・乳がん検診 12月22日(水)まで

適度な飲酒を心掛けましょう

年末年始はお酒を飲む機会が多くあります。

適量のお酒はストレス解消や心臓病予防に良い効果があるといわれますが、多量の飲酒(1日に純アルコール60g以上)を続けると、肝障害やがんなどの危険性を高めます。またカロリーの取り過ぎによって内臓脂肪もたまりやすくなります。飲み過ぎに注意し、楽しくお酒と付き合いましょう。

1 適量を心得ましょう

お酒の種類によって、含まれる純アルコール量は異なります。1日に20gを目安にしましょう。



2 休肝日をつくりましょう

肝臓はアルコールの分解工場です。週に2日は休肝日を設け、肝臓を休ませてアルコールが完全に抜ける時間をつくることも大切です。

3 量や時間を決めて飲みましょう

ビールやチューハイなどのカロリーは意外に多いものです。また、体重約50kgの人が30分間に日本酒1合を飲んだ場合、アルコールが体から消えるまでには約4時間かかります。翌日すっきりと活動するためには、遅くとも深夜12時までには切り上げて眠りにつきましょう。

◎中ジョッキ(500cc)1杯分のカロリー数

ビール 200kcal	チューハイ 397kcal	ウーロンハイ 219kcal
----------------	------------------	-------------------

4 脂肪の多いつまみは控えましょう

お酒を飲むときは、カロリーの高いつまみの食べ過ぎに注意しましょう。同じ魚料理でも調理法によってエネルギーが大きく変わります。脂肪の少ない食材を選び、揚げ物やいため物を控えましょう。枝豆、冷ややっこ、刺し身、野菜の煮つけなどは、低カロリーでビタミンやタンパク質が取得、お勧めです。

■12月の日曜日当直医

日	医院名	電話番号
5日(日)	眼科うちこCLINIC(内子19)	0893(59)2700
12日(日)	佐々木整形外科クリニック(上村)	0893(43)0101
19日(日)	松本整形外科医院(内子17)	0893(44)5533
23日(木)	堀川外科胃腸科医院(内子20)	0893(43)0555
26日(日)	小川医院(内子9)	0893(44)2815

■救急病院

日	病院名	電話番号
月・火	市立大洲病院	0893(24)2151
水	加戸病院(大洲市)	0893(24)5101
木	神南診療所(大洲市)	0893(25)7720
金～日	大洲中央病院	0893(24)4551

■12月の小児科日曜日当番医

日	医院名	電話番号
5日(日)	山下小児科(西予市)	0894(62)6801
12日(日)	ごとう小児科(大洲市)	0893(23)0501
19日(日)	みかんこどもクリニック(八幡浜市)	0894(20)8800
23日(木)	さわい小児科医院(大洲市)	0893(24)7530
26日(日)	ごう小児科医院(大洲市)	0893(24)3936
31日(金)	八幡浜急患センター	0894(24)1199

★医師の都合により、変更になる場合があります。役場までご確認ください。

作った人



山岡 麻江さん
=西沖=

◎ひと口メモ
季節感があって、おいしく食べれます。

- 材料(4人分)
米2合、ニンジン60g、干しシイタケ4枚、きぬさや4本、卵2個、炊いたくり12個、いりごま少々、A(和風だし少々、砂糖小さじ2、みりん小さじ2、しょうゆ小さじ4)、すし酢(酢大さじ2、砂糖小さじ4、塩少々)
- 作り方
①水に浸けて戻したシイタケとニンジン千切りにする。
②きぬさやは筋を取り、ゆでて千切りにする。
③鍋に①・シイタケの戻し汁・Aを入れて煮る。
④卵は錦糸卵にする。
⑤すし酢を温かいご飯に混ぜ合わせる。
⑥酢飯に③とごまを混ぜ合わせた後、くりを混ぜ、錦糸卵・きぬさやを飾って完成。



くりずし
(1人分 468kcal)

季節の料理
わが家の味

毎月19日は食育の日です。家族そろって、1日1回は食卓を囲みましょう。