

●●● 3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
1日(木)	午前9時30分 ～10時30分	五十崎保健センター	乳幼児
6日(火)		内子保健センター	
9日(金)		小田保健センター	

◆乳児健康診査◆

実施日	受付時間	場所	対象
2日(金)	午後1時 ～1時15分	内子保健センター	23年6月～ 7月生まれ

◆離乳食教室◆

実施日	受付時間	場所	対象
2日(金)	午前10時 ～正午	内子保健センター	23年8月～ 10月生まれ

◆母親学級◆

実施日	時間	場所	内容	対象
16日(金)	午前10時 ～正午	内子保健センター	虫歯予防の子 育てについて	妊婦

※3月9日(金)までにお申し込みください。

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	14日(水) 28日(水)	午前10時 ～11時30分	町民会館 ホール	申込者
はつらつ フィットネス	7日(水) 21日(水)	午前9時45分 ～11時	六日市 自治会館	
いきがい チェアビクス	7日(水) 21日(水)	午後1時15分 ～2時45分	大瀬自治 センター	
トライ& トライ	8日(木)	午前10時 ～11時	小田保健 センター	

ゲートキーパー養成研修に参加しませんか

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声を掛け、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことです。

自殺を考えている人の多くは、悩みや問題を一人で抱えています。大切な人の命を守るために一緒に学びませんか。

- 日時 3月13日(火)午後1時30分～
- 場所 内子町役場 第3会議室
- 申込期限 3月2日(金)

【申込・問い合わせ】

地域医療・健康増進センター  
☎0893(44)6155

●●● 「食」について知ろう

健康な生活を送るためには、食に関心を持つことが大切です。まずは身近にある食べ物に目を向けてみましょう。

■地産地消と旬

地産地消とは、地域で生産された農産物や水産物をその地域で消費することです。新鮮で安心な食材を食べることができるほか、旬の食材を知ることができます。地産地消を心がけ、おいしく健康的な食生活を目指しましょう。

〈旬の食材を選ぶメリット〉

①栄養価が高くおいしい

旬の野菜はビタミンなどの栄養価が高くなります。野菜の種類によっては、旬ではないものに比べて栄養価が約2倍になるものもあります。

②価格が安い

旬の食材は、その季節に大量に市場に出回るため、他の時期に比べて値段が安くなります。

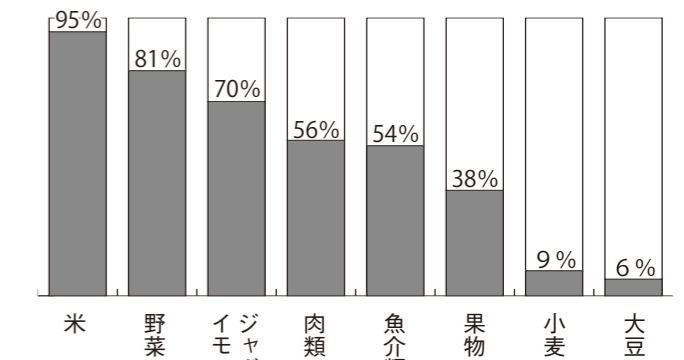
〈旬の野菜の例〉

春キャベツ・新タマネギ・タケノコ	春	秋	サツマイモ・ジャガイモ・ニンジン
レタス・カボチャ・キュウリ・トマト	夏	冬	ハクサイ・ゴボウ・ダイコン・ネギ

■食料自給率

食料自給率とは、国内の食料消費が、国内の農業生産でどのくらい賄えているかを示す指標です。日本の22年度の食料自給率は約40%。毎日食べている食料のうち約6割が、海外からの輸入に頼っていることになります。

〈主な食品の品目別自給率〉



【参考】農林水産省ホームページ

■感謝の気持ちを大切に

日本では、まだ食べられるのに捨てられてしまう、いわゆる「食品ロス」が年間500～900万トンもあると推計されています。

「もったいない」という気持ちと、食事ができることへの感謝の気持ちを大切に、健康に良い食生活を心掛けましょう。

■3月の小児科日曜日当直医

日	医院名	電話番号
4日(日)	山下小児科(西予市)	0894(62)6801
11日(日)	ごとう小児科(大洲市)	0893(23)0510
18日(日)	八幡浜急患センター	0894(24)1199
20日(火)	さわい小児科医院(大洲市)	0893(24)7530
25日(日)	ごうお小児科医院(大洲市)	0893(24)3936

★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。

■大洲喜多休日夜間急患センター

診療科目	診療時間	電話番号
内科	○平日・土曜日 午後8時～11時 ○日曜日・祝日 午前9時～午後6時	0893(23)1156

■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	0893(44)5500
木	神南診療所(大洲市)	0893(25)7720
金～日	大洲中央病院	0893(24)4551

◎ひとロメモ  
高齢者にも喜ばれる一品です。



亀岡 静江さん  
=小田下=

- ①サトイモをゆがいて皮をむき、塩コショウをしてつぶす。
- ②ニンジン、ブロッコリーの茎、水で戻した干しシイタケをみじん切りにする。
- ③干しシイタケの戻し汁に砂糖を加え、②とちりめんじゃこを入れて煮る。
- ④①と③を合わせ、形を整えて油で焼く。

- 材料(2人分)  
サトイモ300g、干しシイタケ2枚、ブロッコリーの茎20g、ニンジン20g、ちりめんじゃこ大さじ2、砂糖小さじ1、塩コショウ少々、油小さじ1と1/2、
- 作り方



サトイモバーグ  
(1人分136kcal)

毎月19日は食育の日です  
季節の料理  
わが家の味