

## 災害食メニューのご紹介 ～目頃から備えておきましょう～



佐川町食生活改善推進協議会より

### サバ缶のパスタ



- 材料 (1人分)**
- パスタ 100 g
  - サバ缶 1/3 缶
  - ミニトマト 7～8個
  - ニンニク 1カケ
  - シソ 5～10枚
  - オリーブオイル 大さじ1
  - 塩(パスタ用) 少量
  - 黒コショウ お好みで
  - 唐辛子 1本(お好み)

《作り方》

- ①スパゲッティをお好みの硬さに茹でる。
- ②ニンニクをみじん切り、ミニトマトは2つか4つ割り、シソは細切りにしておく。
- ③フライパンに油とみじん切りのニンニクを入れて火にかけ、油にニンニクの香りをうつす。
- ④③にサバ缶とトマトを入れて、トマトの旨味を出すように少し煮詰め、サバ缶の汁を入れる。
- ⑤トマトの旨味が出て少し煮詰まったら、茹でたスパゲッティを入れて、よく和えるように炒める。
- ⑥最後に黒コショウとシソを入れてさっと和える。

### 大豆のサラダ



- 材料 (4人分)**
- 大豆(水煮) 160 g
  - きゅうり 1本(100 g)
  - にんじん 1/3本(50 g)
  - マヨネーズ 大さじ2
  - 味噌 小さじ2

《作り方》

- ①にんじんは皮をむいて1cm角に切り、やわらかく茹でておく。
- ②きゅうりも1cm角に切る。
- ③マヨネーズと味噌をよく混ぜ合わせ、大豆と①、②を和える。

## 特定健診のすすめ ～ 糖尿病編 ～

特定健診の検査項目にヘモグロビンA1cという糖尿病の検査があります。これは2～3か月の血糖の値を平均したもので、高値であれば糖尿病の疑いとなり、病院での再検査や精密検査が必要です。

糖尿病は年々増加しており、治療せず放置すれば神経障害や腎機能障害、網膜症、また認知症や心疾患、脳血管疾患などのリスクが高まります。自覚症状のない初期の段階から健診で自分の状態をチェックし、生活習慣の改善を行きましょう。“要精密検査”や“要医療”判定の場合は必ず受診し、主治医のもとで定期的に検査や栄養指導等を受けたり、治療を受ける等、血糖を適正にコントロールしていくことが大切です。

年に一度受診することができる特定健診は、40歳以上の方へ医療保険者から受診券が送付されます。また、佐川町国保では30歳代の方も同様の健診を受けることができます。高北病院では、通年、健診の予約を受け付けていますので、今年度未受診の方は、ぜひご連絡ください。内科に通院中の方は、定期診察時に特定健診を受診することができますので、主治医にご相談ください。



### 町内の救急告示病院の休日・夜間の当直(宿直・日直)診療科のお知らせ

高北国保病院 ☎22-1166

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
					1 内科	2 日宿内科
3 日宿内科	4 外科	5 外科	6 外科	7 外科	8 内科	9 日宿内科
10 日宿内科	11 外科	12 整形外科	13 内科	14 内科	15 内科	16 日宿内科
17 日宿内科	18 日宿内科	19 整形外科	20 外科	21 外科	22 内科	23 日宿内科
24 日宿内科	25 内科	26 内科	27 内科	28 外科	29 外科	30 日宿内科

・第2土曜日の午前は内科の外来診察  
・外科の当直日の17時15分～18時30分及びその翌日(休日の場合を除く)の7時15分～8時30分は内科または整形外科の医師が当直をします。

清和病院 ☎22-0300

日曜日・祝日	月曜日※	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
日宿 内科または外科または精神科	精神科	外科	外科	外科	内科または外科	外科

### ♪子育て情報のご紹介♪

#### 子育て情報サイト「さくらさいたねっと」

●佐川町の乳幼児健診や予防接種等サービス、栄養士さんのレシピなど子育て情報が満載！お気軽にご利用ください。



【さくらさいたねっと】



#### 子育て支援センター「なかよしひろば」

子育て支援センター「なかよしひろば」の情報はこちらのQRコードからどうぞ。たくさんの参加をお待ちしています。



「さくらさいたねっと」の子育て支援センターのページにアクセスできます。

☎ 健康福祉課 子どもサポート係  
電話 (0889) 22-7705

☎ 健康福祉課 子育て支援センター  
電話 080-2997-6959