

保健衛生だより

◎健診・学級・相談

月	日	行事名	対象	時間	場所
5	11	一才児健診	S62・9月～10月生	13時30分～	保健センター
		三才児健診	S61・3月～4月生	14時	
6	16	母親学級	妊婦	13時30分～	保健センター
		健康相談	希望者	13時30分～	保健センター
		育児学級	妊産婦	13時30分～	保健センター

◎5月予防接種

月	日	接種名	場所	時間
5	9	三種混合	光町保健センター	14時～15時
	10	ツベルクリン	日吉小学校	14時～
	12	BCG	日吉小学校	14時～
	19	ポリオ生ワクチン	光町保健センター	14時～15時

保健婦メモ

野菜はともだち

今月からシリーズとして「野菜はともだち」をテーマにお送りします。ふだん畑で作っている野菜にはがんに対する予防効果をはじめ多くの成人病予防効果があり、すばらしいパワーが秘め

られています。町でも栄養改善推進員さんを主として各伝達をしていますが、六十三年度の健診の結果からでも食事と関係した、コレステロール(南条、東陽地区に多い)、貧血(日吉、南条地区に多い)等地区の差が出ています。これを機会に、野菜の効果について、みなおしてみませんか。

みんなの力で 清潔な町にしましょう

6月4日の日曜日はゴミゼロの日です
一斉清掃にご協力をお願いします

ビタミンを

多くとるコツ

体の働きを円滑にするためには、ビタミンやミネラルといった野菜は欠かせません。大切なビタミンを多くとるため、次のことを参考にしましょう。

ビタミンを多くとるコツ

①緑黄色野菜(にんじん、ほうれん草、かぼちゃなど)には、脂溶性のビタミンA効力(カロチン)が高いので、油を使った料理の方が吸収率がよい。煮ると30%なのに、天ぷらにすれば70%



④圧力釜や電子レンジを使うと短時間調理で、栄養分が失われにくい



⑦野菜のゆで汁には、水溶性のビタミンやミネラルがたっぷり溶け出ているので、みそ汁やスープにして再利用する



②新鮮な野菜や果物は水に溶けるビタミンCが多いので長く水にひたさない



⑤いも類は煮ても澱粉がいものまわりを包むので、ビタミンが流出しにくい



⑧野菜をゆでるとき銅や鉄の鍋よりもホウロウ、ステンレス、アルマイトなどの鍋を使った方が、ビタミンCの損失は少なくてすむ

③野菜炒めは片栗粉でトロ味をつけると、汁に出たビタミンも食べられる



⑥野菜は出盛り期の安値の時ほど、太陽の恵みを受けてビタミンが豊富



⑨生のままで何日も保存しない。大安売りで買い過ぎたときはホームフリージングしたりして上手に保存する

