



朝ベジ はじめませんか？

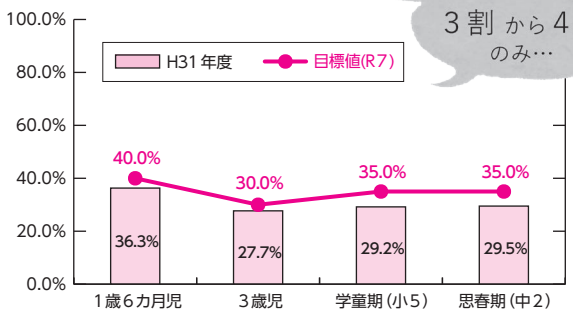
～朝ごはん野菜を食べよう！～

「朝ベジ」とは、朝に野菜（ベジタブル）を食べる習慣のことをいいます。夜眠っている間にコップ1杯分位の汗をかきますが、汗に含まれるミネラルやビタミンも体から失われています。朝ごはん野菜を食べることで、失われたミネラルやビタミンを補給し、体の調子を整えてくれる働きがあります。

1日に必要な野菜の量（350g^㉔）を食べている市民の割合は、目標値を下回っています。朝ベジ習慣で1日に必要な野菜を食べましょう！

野菜の目標量を食べている子どもは

3割から4割のみ…



野菜を1日小鉢で3皿分（約210g^㉔）または5皿分（約350g^㉔）食べている市民の割合

- 工夫その1 夜ご飯のとき用意したサラダを1つ多めにタッパーに入れておく
- 工夫その2 夜ご飯の野菜料理（煮物・スープなど）を多めに作る
- 工夫その3 冷凍野菜、カット野菜を上手に活用する（冷凍カボチャ、もやしなど）



健康長寿課保健予防係

健康ガイド 5

保健・医療・福祉・相談
Health is property

み 食 育

今月は、時間のない朝でも手早く調理できる野菜料理を紹介します。



- 【献立】
- ・オイルサーディン缶とブロッコリー炒め
- ・わか玉ツナサラダ

朝ごはん活用術！ ～手軽な野菜の朝ごはん紹介～

■材料

- ・オイルサーディン缶（魚）75g^㉔
- ・ブロッコリー 小さめ1株（約150g^㉔）
- ・オイルサーディン缶（オイル）30g^㉔
- （お好みで）
- ・すりおろしにんにく 2g^㉔
- ・一味唐辛子 適量

■作り方

- ①ブロッコリーは洗って小房に切り分け、ラップをしてレンジ（600W）で2分加熱する。
- ②オイルサーディン缶のオイルをフライパンで加熱し（お好みでにんにくを入れて炒め）、①のブロッコリーを入れる。
- ③オイルサーディン缶の魚を加えて、さっと加熱し火を止める。

■栄養価

たんぱく質11.7g^㉔、脂質19.3g^㉔、食物繊維3.9g^㉔、塩分0.5g^㉔

■材料

- ・玉ねぎ 60g^㉔
- ・塩蔵わかめ 20g^㉔
- ・ツナ（水煮タイプ）25g^㉔
- ★プレーンヨーグルト 15g^㉔（大さじ1）
- ★酢 5g^㉔（小さじ1）
- ★ごま油 5g^㉔（小さじ1）

■作り方

- ①玉ねぎは繊維に直角に薄切りにする。わかめは軽く水洗いをして玉ねぎと混ぜ合わせ15分置く。
- ★前日に玉ねぎとわかめを和えておくとき短縮になります。
- ②★の調味料を良く混ぜ合わせてドレッシングを作る。
- ③①の水分を絞り、ツナを混ぜ、②で和える。

*塩蔵わかめの塩分だけなので減塩になります。

■栄養価

たんぱく質3.0g^㉔、脂質2.9g^㉔、食物繊維0.8g^㉔、塩分0.3g^㉔

健康長寿課保健予防係

*健康診査の対象者には個別通知します。人数調整などのため「年間カレンダー」に載せている対象生年月日と異なることがあります。

1歳児 come ☆かむ広場(予約制)	[日程] 19㊦	[対象] 令和4年4月11日～令和4年5月10日生	[場所] 子育てサポートセンター
3～4か月児健康診査	[日程] 16㊦	[対象] 令和5年1月9日～1月27日生	
1歳6か月児健康診査	[日程] 18㊦、31㊦	[対象] 令和3年10月13日～11月9日生	
2歳6か月児歯科健康診査	[日程] 17㊦	[対象] 令和2年10月6日～10月27日生	
3歳児健康診査	[日程] 24㊦	[対象] 令和元年10月21日～10月31日生	
母子健康手帳の交付(予約制)	[日程] 1、8、15、22、29、6/5㊦(時間は要相談)	[持ち物] 妊娠届、個人番号カードまたは個人番号確認書類(通知カードなど)と本人確認書類、筆記用具	
ことばの相談(予約制)	[日程] 23㊦(時間は要相談)		
乳幼児健康相談(予約制)	[日程] 29㊦(時間は要相談)		
BCG接種(予約不要)	[日程] 22、6/5㊦	[受付] 9:30～10:00	[持ち物] 母子健康手帳、予診票、体温計、筆記用具

5月の相談

相談方法など詳しくは、各窓口にお問い合わせください。

高齢者相談	[日時] 平日8:30～17:15 [内容] 介護保険、高齢者介護、成年後見、虐待など [窓口] 各地域包括支援センター (西部地区) ☎309-3950 / (中央地区) ☎368-6350 / (東部地区) ☎363-4055 ㊦ 介護・障害福祉課
成人健康相談(予約制)	[日程] 18㊦ [時間] 9:00～11:15 [会場] 501 会議室 [内容] 健康づくりや生活習慣病の予防 ㊦ 健康長寿課
たがじょう子育てほっとライン	[内容] 妊娠、出産、子育てに関する不安や悩み ㊦ 子育て世代包括支援センター ☎368-1021
基幹保育所・子育て相談	[日時] 9:30～16:00(㊦㊦除く) [内容] 育児に関する悩み ㊦ 志引保育所 ☎368-9887、桜木保育所 ☎794-7253
子育てコンシェルジュ なんでも相談(予約制)	[日時] 15、22、29、6/5㊦ [対象] 未就学児の養育者 ㊦ すくっぴーひろば ☎022-355-7085
児童・生徒の不登校・悩み相談	[内容] 面接相談 [日時] 毎週㊦(㊦を除く) 10:00～15:00 / 電話相談 [日時] 平日 10:00～16:00 ㊦ 生涯学習課内青少年育成センター ☎368-2457
女性の相談	[日時] 7㊦、27㊦ 9:00～17:00 [対象] DVやストーカー被害の女性 ㊦ 多賀城交番 ☎362-1934
各種検査など (予約制・匿名可)	[日時] 17、6/7㊦ 9:00～11:30 [会場] 塩釜保健所 [内容] 検査(HIV抗体、クラミジア抗体、梅毒抗体、肝炎ウイルス)、骨髄バンク登録 ㊦ 塩釜保健所 ☎363-5504
障害者(児)相談	[日時] 平日8:30～17:15 [内容] 訪問介護、施設への入所・通所、就労支援など ㊦ 相談支援事業所けやき ☎362-7872
障害児相談	[日時] 平日8:30～17:15 [内容] 子どもの発達など ㊦ 児童発達支援センター太陽の家 ☎365-2861

訪問歯科診療の相談窓口

受付時間 / 平日 9:00～16:00 ㊦ 塩釜歯科医師会 口腔保健センター ☎361-1870

病気や障害のため歯科医院に通院できない人への訪問歯科診療の申込みなどの相談窓口です。



休日の診療 *事前に電話で確認してください

宮城県子ども夜間安心コール

相談時間 毎日 19:00～翌朝 8:00
・ #8000 (プッシュ回線の固定電話、携帯電話)
・ ☎212-9390 (プッシュ回線以外の固定電話)

宮城県おとな救急電話相談

相談時間 平日 19:00～翌朝 8:00 ㊦ 14:00～翌朝 8:00
㊦ 8:00～翌朝 8:00 (24時間)
・ #7119 (プッシュ回線の固定電話、携帯電話)
・ ☎706-7119 (プッシュ回線以外の固定電話)
*相談と助言をします。緊急時は119番に電話をかけてください。

内科・小児科

塩釜地区休日急患診療センター 塩釜医師会館1階 (塩釜市錦町7-10)
☎366-0630
受付時間 ㊦ 18:30～21:30 (小児科のみ診療)
㊦ 8:45～11:30、13:00～16:30

歯科

受付時間 ㊦ 9:00～15:00 *当番医が変更になる場合があります。

月日	医療機関名	所在地	電話番号
5月3日	そうま歯科医院	利府町青山3-40-3	356-1484
5月4日	せいの歯科医院	多賀城市東田中2-40-32-102	365-0099
5月5日	おひさまにここ歯科医院	利府町利府字新館2-7	356-0871
5月7日	利府子ども歯科大人歯科	利府町新中道3-1-1 イオンモール新利府南館2F	767-5650
5月14日	こう歯科クリニック	多賀城市下馬2-8-5	362-5213
5月21日	西村歯科医院	松島町磯崎字磯崎105-3	353-4092
5月28日	わかば歯科クリニック	利府町加瀬字石切場1-1 ヨークタウン利府野中内	767-5679
6月4日	みや歯科クリニック	塩釜市海岸通10-1 三晴ビル2F	361-5810