

健康ガイド 5

保健・医療・福祉・相談

Health is property

み 食 育

市の管理栄養士による「知ってお得な栄養情報」、「旬野菜を使用したレシピ」を紹介いたします！栄養満点な調理方法やコツなどをお伝えします。

タマネギを1週間日光に当てて
ポリフェノールを4倍に！

タマネギは血液をサラサラにする効果があり、動脈硬化の予防にお勧めの食材です。特にタマネギの皮の部分には栄養がたっぷり含まれていますが、そのまま食べるのは難しいですね。そんなときにお勧めの方法は皮を取り除いて約1週間日光に当てるだけ♪日に当てることで、タマネギは細胞を守ろうとしてポリフェノールの量を4倍に増やします。また、取り除いた皮は他の野菜と一緒に煮出して出汁として活用するのもお勧めです。

知っ得！栄養プチ情報

旬の食材をお得に食べよう♪

今回は簡単に作れる美味しいタマネギ料理を紹介します。タマネギの栄養は水に溶け出しやすく、炒めすぎるとビタミンなどがほとんどなくなってしまうので、レンジ調理で栄養をまるごといただきます。

【新タマネギのまるごとチーズ蒸し】

■材料（2人分）

- ・新タマネギ 2個
- ・ベーコン 40g
- ・ピザ用チーズ 40g
- ・塩 少々
- ・パセリ・コシヨウ 少々

① タマネギは表の皮をむき、4等分に切って塩をふる。

② ①にベーコンやピザ用チーズなど好みの食材をのせる。



一人分栄養価

総カロリー 226キカロリ

タンパク質 9.2g

脂質 13.3g

カルシウム 173ミリg

食塩 1.2g



③ ②にフワッとラップをして電子レンジで600ワットで3分加熱する。（様子を見ながら加熱）

④ 器に盛りつけ、お好みでパセリやコシヨウなど振りかけたら完成！

詳しい作り方は「毎月19日食育の日」にインスタグラムで紹介いたします。ぜひご覧ください。

健康長寿課保健予防係 03(368)1494



健康長寿のカギはフレイル予防！

加齢とともに心身の機能が低下してきて、「健康」と「要介護」の中間の状態にあることを「フレイル」と言います。

●フレイルチェックをしてみましょう！

最近、ペットボトルの蓋が開けにくい、青信号の間に横断歩道を渡るのが難しい、疲れやすくなったなど、思い当たるものはありますか？



それは、筋肉量低下のサインかも？指輪っかテストで自分の筋肉量を確かめてみましょう。

●筋肉量向上のための運動

年齢に関係なく筋力は向上すると言われています。「立つ」「歩く」「座る」といった活動は足腰の筋肉が支えています。足腰を鍛え、いつまでも動ける体をつくりましょう！

例えば、
※お家でできる運動

主な筋肉：大腿四頭筋
歩く・立つなど、下半身の主な運動ほぼすべてに大腿四頭筋が関わっています。

<p>膝伸ばし</p> <p>難易度：★☆☆</p> <p>左右10回 1~3セット</p> <p>楽にできる方は重錘の使用がおすすめ</p>	<p>スクワット</p> <p>難易度：★★☆☆</p> <p>10回 1~3セット</p> <p>膝が前に出ないように腰を落とすのがポイント</p>
---	---

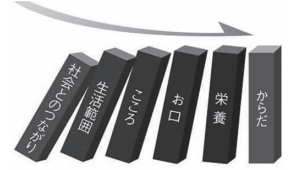
出典：みやぎ健康支援アドバイザー作成フレイル予防リーフレット（公益社団法人 宮城県栄養士会）

●フレイルドミノを予防しよう！

フレイルは、社会とのつながりを失うことが最初の入口となることが多いようです。

地域の集いの場、各種教室、趣味やサークル活動、ボランティアなど自分に合った方法で、社会参加を続けることが大切になります。運動習慣があり社会とのつながりがある人とそうでない人ではフレイルリスクが16倍も異なるそうです。

地域の集いや運動教室についてなど気軽に問い合わせてください。



出典：東京大学高齢社会総合研究機構「フレイル予防ハンドブック」

健康長寿課保健予防係 03(368)1494

*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市ホームページ、子育て応援アプリ「たがすく」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]5/24☎ [対象]令和5年4月12日～5月14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]5/14☎ [対象]令和6年1月1日～1月18日生
1歳6か月児健康診査	[日程]5/17☎、5/28☎ [対象]令和4年9月1日～9月26日生
2歳6か月児歯科健康診査	[日程]5/15☎ [対象]令和3年10月4日～10月23日生
3歳児健康診査	[日程]5/23☎ [対象]令和2年10月9日～10月27日生
母子健康手帳の交付（予約制）	[日程]5/7☎、5/13☎、5/20☎、5/27☎、6/3☎（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）	相談日時は要相談。電話でお申し込みください。
乳幼児健康相談（予約制）	[日程]5/27☎（時間は要相談）
BCG接種（予約不要）	[日程]5/13☎、6/3☎ [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☎368-1498
成人健康相談（要予約）	[日程]5/21☎ [時間]9:00～11:15 [場所]市役所西庁舎501会議室*1人30分程度 [内容]健康づくりや生活習慣病の予防（血圧測定、体組成測定、健康相談） 日々の食事や運動方法などの健康習慣が気になる人は、生活習慣を見直すきっかけに活用しましょう。 ☎健康長寿課☎368-1494
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 ☎子ども家庭センター（母子保健）☎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]5/13、5/20、5/27、6/3、6/10☎ [対象]未就学児の養育者 ☎すくっぴーひろば☎355-7085
児童・生徒の不登校・悩み相談	面接相談 [日時]毎週☎（☎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
女性相談	[日時]24時間対応 [対象]DVやストーカー被害の女性 女性警察官が対応します。事前に電話で問い合わせてください。 ☎多賀城交番☎362-1934
母子・父子家庭など特別相談（予約制）	[日時]5/16☎ [場所]宮城県母子・父子福祉センター ☎宮城県母子福祉連合会☎295-0013
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
各種検査など（予約制・匿名可）	[日時]5/17☎13:00～15:30、6/5☎9:00～11:30、6/21☎13:00～15:30 [場所]塩釜保健所 [内容]HIV抗体検査、クラミジア抗体検査、梅毒抗体検査、肝炎ウイルス検査、骨髄バンク登録 ☎塩釜保健所☎363-5504

訪問歯科の診療の相談窓口

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し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	歯科・アイザワデンタル	多賀城市下馬5-5-30	361-8180
5月4日	永沼歯科クリニック	塩釜市梅の宮14-10	361-1251
5月5日	城南歯科クリニック	多賀城市城南1-19-22	389-2008
5月6日	きくちデンタルクリニック	塩釜市東塚30-82	361-3368
5月12日	西村歯科医院	松島町磯崎字磯崎105-3	353-4092
5月19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
5月26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
6月2日	じん歯科医院	多賀城市明月1-4-12	366-8461
6月9日	せいの歯科医院	多賀城市東田中2-40-32-102	365-0099