

～健康づくりコラム～

れんこんの美味しい季節がやってきました!

れんこんに多く含まれているビタミンCには、疲労回復効果や動脈硬化・がんなどの病気を予防する働きがあります。また、不溶性の食物繊維も含まれていることから、大腸の動きを良くし、便秘の予防・改善の効果も期待されます。

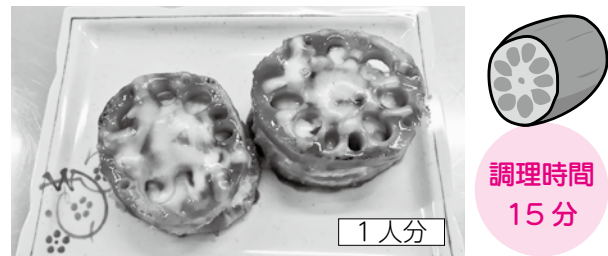
今回は、栄養満点のれんこんを使ったメインのおかずレシピを紹介します。

【やみつきれんこんサンド】

■材料 (2人分)

- | | |
|-------------------|---------------|
| タネ | タレ |
| ・れんこん輪切り (5mm) 8枚 | ・しょうゆ 大さじ 1 |
| ・鶏ひき肉 160g | ・酒 小さじ 1 |
| ・塩 ひとつまみ | ・みりん 大さじ 1 |
| ・こしょう 少々 | ・砂糖 小さじ 1/2 |
| ・ショウガチューブ 3cm | ・水溶き片栗粉 大さじ 1 |
| ・ごま油 適量 | お好みで |
| | ・チーズ 適量 |

問 健康づくり増進課
☎ 029-898-2312



【栄養価】 エネルギー：273kcal
たんぱく質：14.4g 脂質：14.3g 食塩：1.8g

■作り方

- れんこんの皮をむき、厚さ5mmの輪切りにして水にさらす。
- タレの調味料を混ぜる。
- ボウルにひき肉、塩、こしょう、ショウガを入れてタネを作る。
- れんこんの水分をふき取ってタネをはさむ。
- 熱したフライパンにごま油を引き、焼き目が付いたらひっくり返す。
- 中の鶏肉に火が通るまでふたをして弱火で加熱し、両面が焼けたらタレを入れ、とろみがつくまで加熱する。
- お好みで、チーズをれんこんに乗せてふたをする。

～休日緊急診療当番医～ 11月



土浦地区 診療時間 午前9時～正午 / 午後1時～4時

【内科】		【外科】	
3日 菊地内科医院	029-821-3770	3日 県南病院	029-841-1148
6日 東郷クリニック	029-843-7770	6日 神立病院	029-831-9711
13日 友常クリニック	029-824-2718	13日 野上病院	029-822-0145
20日 サンプルナ・小寺内科クリニック	029-869-8882	20日 神立病院	029-831-9711
23日 中高津クリニック	029-824-1212	23日 野上病院	029-822-0145
27日 土浦泌尿器科クリニック	029-828-7625	27日 県南病院	029-841-1148

石岡地区 診療時間 午前9時～正午

【小児科】		
3日、6日、13日、20日、23日、27日	石岡第一病院	0299-22-5151

茨城おとな・子ども救急電話相談 受付時間：24時間 / 365日

救急車の要否や応急手当アドバイス、医療機関案内

おとな：☎ # 7119 子ども：☎ # 8000 つながらないときは ☎ 050-5445-2856



～シルバーリハビリ体操～ 11月



◀ YouTube 動画配信



場所	日時	※感染症の影響により、中止の場合あり
あじさい館	1、8、15、22、29 / 毎週 午後1時	
千代田公民館	8、22日 / 第2・4 午前10時	
働く女性の家	7、14、21、28日 / 毎週 午前10時	
やまゆり館	4、11、18日 / 第1・2・3 午前10時	
大塚ふれあいセンター	7、14、21、28日 / 毎週 午後1時	

介護が必要な状態にならないように保ち、関節の動きを良くする介護予防体操です。自宅でもできるシルバーリハビリ体操をYouTubeで配信しています。

問 地域包括支援センター
☎ 029-898-9110



🌸 子育てお悩み相談室 ～歯科編～

🌸 6カ月児の保護者からの相談

歯が生えてきました。歯磨きはどのようにすればいいですか？

歯が生えたら、いきなり歯ブラシで磨くのではなく、お口に触られることに慣らすためにも、濡れたガーゼや綿棒で歯を拭いてあげましょう。また、寝かせ磨きのスタイルにも慣らしましょう。

大人の膝に赤ちゃんの頭を仰向けに乗せて口の中を観察し、たくさん声をかけて楽しい雰囲気できるように工夫してみてください。慣れ始めたら、やわらかい歯ブラシを使って優しく磨くようにしましょう。



🌸 1歳6カ月児の保護者からの相談

フッ素はいつから塗布すればいいですか？

1歳6カ月頃は奥歯が生え始める時期なので、この時期からフッ素塗布を始めていきましょう。歯科医院や市で行う健診で塗布することができます。

家では、フッ素入りの歯磨き剤を使用しましょう。ただし、フッ素を塗布しても絶対に虫歯にならないというわけではありません。規則正しく食事やおやつを取り、歯磨きをしっかりとすることが大切です。

🌸 3歳児の保護者からの相談

歯が奥まで生えそろういました。歯磨きで気を付けることはありますか？

甘い食べ物・飲み物を取り過ぎないように気を付けましょう。また、乳歯が全部生えそろうと同時に、虫歯になりやすい時期です。歯ブラシだけでは取り切れない歯と歯の間の汚れを、糸ようじを使って取ってみましょう。

問 健康づくり増進課 ☎ 029-898-2590

🌸 子育てインフォメーション

やまゆり館行事 要予約 ※11月1日 予約開始

🌸 ベビーマッサージ

日時：11月15日 午前10時～10時45分
募集：10組(0歳2か月～ハイハイ前までの赤ちゃんとその保護者) ※24時間以内に予防接種を受けたお子さんは、参加をご遠慮ください。

🌸 バレエリトミック

日時：11月17日 日
①午前9時45分～ ②午前10時45分～
募集：各部7組(1～3歳のお子さん)
※初めてのお子さんや保護者も参加できます。
※費用などの詳細は、ホームページをご覧ください。

問 やまゆり館 ☎ 029-832-5601

🌸 乳幼児健診・教室カレンダー 11月

※感染症の影響により、中止となる場合があります。

予定	日程	時間	予約	場所	問
4カ月児健診(令和4年7月生)	30日 日	午前9時15分	要	かすみがうら ウエルネス プラザ	健康 づくり 増進課
1歳児相談(令和3年10・11月生)	22日 日	午後1時15分	要		
1歳6カ月児健診(令和3年4月生)	24日 日	午後1時15分	要		
3歳児健診(令和元年7月生)	25日 金	午後1時15分	要		
離乳食教室	2日 日	午前10時	要		
にこにこ教室(未満児)	10日 日、17日 日、24日 日	午前10時	要		
にこにこ教室(5・6歳)	2日 日	午後2時	要		
にこにこ教室(個別)	2日 日、10日 日、11日 日、17日 日、18日 日	午前9時30分	要	わかぐり運動 公園	
ヘルスロード①	18日 金	午前9時30分	要		

🌸 子育て相談カレンダー 11月

※感染症の影響により、中止となる場合があります。

予定	日程	時間	予約	場所	問
子育て相談	8日 日、22日 日	①午前9時30分 ②午後2時	11月1日 日 午前9時30分から	やまゆり館	やまゆり館
育児相談	25日 金	午前9時30分	要	かすみがうら	健康づくり 増進課
ウェルカムベビークラス	13日 日	午前9時30分	要	ウエルネスプラザ	