



～健康づくりコラム～

スーパーフード「栗」を楽しむ♪

かすみがうら市産の栗はふっくらとして大きく、甘みのある栗です。秋のおいしい味覚としてはもちろん、少量でも豊富な栄養を補給できるスーパーフードとしても注目を集めています。

【栄養】
栗は種実類の中でもでんぷん質が多く低脂質であることが特徴で、ビタミンB群、ビタミンC、カリウム、葉酸などをバランスよく含み、疲労回復、肌の調子を整える、血液循環の促進、貧血予防などの効果があるとされています。また、腸内環境を整えて大腸がんを予防する不溶性食物繊維は、さつま芋の約2倍も含まれています。

- 【保管方法】**
- 皮付きの生栗：よく洗って水気を切り、キッチンペーパーで包み、ジッパー袋に入れてチルド保存。（保存期間：約2～3週間）
 - 皮むきゆで栗：金属トレーで一旦凍らせてから取り出し、ジッパー袋に入れて密封し冷凍保存。（保存期間：約1カ月）

- 【おすすめレシピ】**
栗ジャム・マロンペースト
- 【材料】**
栗 500g・きび砂糖 100g・水 75g・塩ひとつまみ
※ペーストにする場合（牛乳 100g・ラム酒適量）
- 【作り方】**
- ① 鍋に栗とたっぷりの水を入れて30～40分ほどゆでたら、火を止める。
 - ② 粗熱がとれたら、湯から一つずつ栗を取り出して包丁で半分に切り、実をスプーンでくり抜く。
 - ③ 鍋に②の栗、砂糖、水を加え、栗をつぶしながら混ぜ合わせる。※ペーストの場合（水の代わりに牛乳を加えミキサーでかき混ぜる）
 - ④ 火にかけ、沸騰したら弱火にして6～7分練る。
 - ⑤ 鍋底が見えるまでとろみがついてきたら煮詰め、塩を加えて混ぜ合わせる。※ペーストの場合（粗熱が取れたらラム酒を加える）
 - ⑥ 保存する際は、清潔な保存容器に入れる。（保存の目安：冷蔵3日間、冷凍2カ月）



～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	常陽医院	029-822-6594	3日	野上病院	029-822-0145
4日	叶多内科医院	029-826-1566	4日	県南病院	029-841-1148
10日	ゆみこ内科クリニック	029-821-1180	10日	神立病院	029-831-9711
17日	東郷クリニック	029-843-7770	17日	松永医院	029-823-7771
23日	菊地内科医院	029-821-3770	23日	県南病院	029-841-1148
24日	土浦ベリルクリニック	029-835-3002	24日	神立病院	029-831-9711

石岡地区 診療時間 午前9時～正午

【小児科】		
3日、4日、10日、17日、23日、24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
おとな：☎ #7119 子ども：☎ #8000 つながらないときは ☎ 050-5445-2856 休日夜間の急患▶

～シルバーリハビリ体操～ 11月



◀自宅でできる体操をYouTubeで配信中心
☎ 地域包括支援センター ☎ 029-898-9110

場所	日時
下稻吉コミュニティセンター（旧 働く女性の家）	4日☎、11日☎、18日☎、25日☎ / 午前10時
霞ヶ浦コミュニティセンター（旧 あじさい館）	12日☎、19日☎、26日☎ / 午後1時
千代田コミュニティセンター（旧 志筑小学校）	12日☎、26日☎ / 午前10時
大塚ふれあいセンター	4日☎、11日☎、18日☎、25日☎ / 午後1時
やまゆり館	1日☎、8日☎、15日☎、22日☎ / 午前10時

子育てお悩み相談室

妊婦さんからの相談

★ 現在妊娠中で猫を飼っています。
生活で注意する事はありますか？

妊婦さんがペットからの感染で最も注意が必要なのが、トキソプラズマという寄生虫による感染症（トキソプラズマ症）です。トキソプラズマは土壌や処理していない生水、生肉、ネズミなどに宿していることがあり、人へは主に猫からの感染がみられます。妊娠中に初感染すると、胎児に重い後遺症を残す原因となる先天性トキソプラズマ症にかかる危険性があります。なお、日本の妊婦さんでトキソプラズマ抗体のある方は2～10%といわれており、9割以上の妊婦さんには抗体がありません。

【感染予防対策】

- ▶ 飼い猫からの予防
 - ・猫の糞便はすぐに処理し、妊婦さん以外が行うか、やむを得ない場合は使い捨て手袋を使用し、処理後は手洗い消毒をしっかりと行う。
 - ・室内飼いにする。（汚染水を飲んだり汚染されたネズミなどを捕食し猫が感染する可能性がある）
 - ・口移しで食べ物を与えるなどの濃厚接触を避ける。
- ▶ 環境からの予防
 - ・土壌や水たまり、池の水はトキソプラズマに汚染されている可能性があるため触らない。



- ・ガーデニングや上のお子さんとの砂いじりをした後は、しっかり石鹸で手洗いです。（野良猫が排泄している可能性あり）
- ・妊婦さんは飲料水以外は飲まないようにする。
- ▶ 食事からの予防
 - ・生肉などの摂取により感染することがあるため、妊娠中は産科医師からも説明されているように、レアステーキ、ローストビーフ、馬刺し、鳥刺し、生ハム、モッツアレラチーズ、生魚や生貝は食べないようにする。また、土の付いた生野菜や果物はよく洗うようにしましょう。

☎ 健康増進課 ☎ 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19日☎ 午前10時～10時45分
対象：10組（生後2カ月～ハイハイ前までの赤ちゃんとその保護者）
料金：500円
講師：松原 玲架（ベビーマッサージセラピスト）
※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。
※詳細は、やまゆり館ホームページをご覧ください。
☎ やまゆり館 ☎ 029-832-5601

乳幼児健診・教室カレンダー 11月

予定	日程	時間	予約	場所	問
4カ月児健診（令和6年7月生）	20日☎	午前9時15分	要	かすみがうら ウエルネス プラザ	健康 増進課
1歳児相談（令和5年10・11月生）	19日☎	午後1時15分	要		
1歳6カ月児健診（令和5年4月生）	21日☎	午後1時15分	要		
3歳児健診（令和3年7月生）	22日☎	午後1時15分	要		
にこにこ教室（未満児）	7日☎、14日☎、28日☎	午前10時	要		
にこにこ教室（5・6歳）	13日☎	午後2時	要		
にこにこ教室（個別）	11日☎、14日☎、15日☎、 25日☎、29日☎	午前9時30分	要		

子育て相談カレンダー 11月

予定	日程	時間	予約	場所	問
子育て相談	12日☎、 26日☎	①午前9時30分 ②午後2時	11月1日☎ 午前9時30分から	やまゆり館	やまゆり館
育児相談	19日☎	午前9時30分	要	かすみがうら	健康増進課
ウェルカムベビークラス	27日☎	午前9時30分	要	ウエルネスプラザ	