

あじさいおにぎり

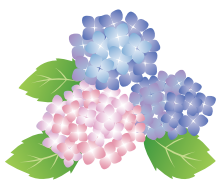


材料(4人分)

- 米 2合
- 黒豆 50g
- 合わせ酢
 - 酢 大さじ3
 - 砂糖 大さじ2
 - 塩 小さじ1/2
- 青じそ 8枚

作り方

- ①米は洗って30分間水に浸しておく。
 - ②黒豆はぬれ布巾で拭き、5分ほど弱火で乾煎りする。
 - ③①の米と2合の米に対する水と黒豆を釜に入れて炊く。
 - ④ご飯が炊ける前に合わせ酢の材料を混ぜておく。
 - ⑤炊いたご飯に合わせ酢を混ぜ合わせる。これを8等分にし、ラップを使って丸いおにぎりを作る。
 - ⑥器に青じそを敷き、その上におにぎりをのせる。
- ※あじさいの花をイメージしたおにぎりです。黒豆の紫色はアントシアニンといい、抗酸化作用があります。



一人分当たりの栄養価

エネルギー	338kcal	脂質	3.0g
たんぱく質	8.9g	塩分	0.8g

風しんは、風しんウイルスによって引き起こされる急性の発疹性感染症で、強い感染力を有します。感染すると約2〜3週間後に発熱や発疹、リンパ節の腫れなどの症状が現れます。症状は、子どもでは比較的軽いといわれますが、まれに脳炎や血小板減少性紫斑病などの合併症を発生します。また、大人になって発症した場合は高熱や発疹が長く続いたり関節痛が出たりするなど、重症

風しんを予防しましょう!!



感染すると約2〜3週間後に発熱や発疹、リンパ節の腫れなどの症状が現れます。症状は、子どもでは比較的軽いといわれますが、まれに脳炎や血小板減少性紫斑病などの合併症を発生します。また、大人になって発症した場合は高熱や発疹が長く続いたり関節痛が出たりするなど、重症化することがあります。入院しなければならぬこともあり、決して軽視できない病気です。

○先天性風しん症候群
風しんに対する免疫が不十分な女性が、妊娠初期に風しんウイルスに感染すると、子どもの目や心臓、耳などに重篤な合併症が生じ、成長してからも永続的な影響を及ぼすことがあります。妊娠中の女性には予防接種が受けられないため、周囲の人が風しんに感染しないように努める必要があります。また、妊娠前の女性には、感



染予防に必要な免疫を妊娠前に獲得しておくことが重

○予防接種はお済みですか
現在小児の風しんの定期予防接種は、麻疹風しん混合(MR)として1歳児と年長の2回接種する機会があります。しかし、昭和37年4月2日〜昭和54年4月1日に生まれた男性は、風しんの公的な予防接種を受ける機会がなかった世代のため、抗体保有率が女性やほかの世代より低くなっています。

この世代以外でも、①妊娠希望者(妊婦を除く)と②妊娠希望者および妊婦の配偶者(パートナー)、③同居者についても、抗体検査を受ける

対象者	抗体検査(無料)
昭和37年4月2日〜昭和47年4月1日に生まれた男性	保健センターでクーポン券の発行を受け、医療機関や健康診断の際に持参し、実施。
昭和47年4月2日〜昭和54年4月1日に生まれた男性	郵送で届くクーポン券を医療機関や健康診断の際に持参し、実施。

抗体価が不十分な場合
予防接種(無料)
クーポン券を医療機関に持参し、予防接種を1回実施。

※抗体検査・予防接種の医療機関は、厚生労働省のHPに掲載しています。市の集団健診を受診する人は、健診の中で抗体検査を受けることができます。

抗体検査と予防接種を受け、生まれてくる赤ちゃんを先天性風しん症候群から守りましょう!
元気づくり課 保健師

ことができます(県HP参照)。この検査により、抗体価が不十分と判明した場合は、予防接種の助成を受けることができます(市HP参照)。
※②に該当する人は、妊娠希望者および妊婦の風疹抗体価が不十分であることが条件です。
市ホームページ
HP <http://www.city.dazaifu.lg.jp/admin/kenko/1/1366/9174.html>
県ホームページ
HP <http://www.pref.fukuoka.lg.jp/contents/fushinkou tai-2018.html>