

五目ちらし寿司



材料(4人分)

- ご飯…………… 600g
- 砂糖…………… 大さじ2
- A { 塩…………… 小さじ1/2
- 酢…………… 大さじ2・1/2
- れんこん…………… 1/2節(100g)
- 生しいたけ…………… 4個(40g)
- 油揚げ…………… 1/2枚(10g)
- にんじん…………… 1/4本(50g)
- 水…………… 1カップ
- B { 砂糖…………… 大さじ1
- みりん…………… 大さじ2
- 酒…………… 大さじ1
- しょうゆ…………… 小さじ2
- 絹さや…………… 4枚
- 錦糸卵…………… 卵1個分
- いりごま…………… 小さじ1

作り方

- ①大きめのボウルに炊き立てのご飯を入れ、Aの合わせ酢を回しかける。しゃもじで切るように手早く混ぜ、粗熱をとる。
- ②れんこんは皮をむき、3mm幅のいちょう切りにする。しいたけは石づきを落とし薄切りにする。油揚げは余分な油をキッチンペーパーでふき取り、短い辺を半分に切り、5mm幅に切る。にんじんは皮をむいて3mm幅の細切りにする。
- ③鍋に②とBの調味料を入れ煮立たせ、落とし蓋をして汁気がなくなるまで弱～中火で10分ほど煮る。火を止め、そのまましばらく置いて味をなじませる。
- ④絹さやは筋を取り茹で、斜め千切りにする。
- ⑤①に水気を切った③を混ぜ合わせ器に盛り、錦糸卵、絹さやを飾り、いりごまをちらす。

一人当たりの栄養価

エネルギー	386kcal	食物繊維	3.9g
たんぱく質	8.2g	塩分	1.2g
脂質	8.1g		

日本産科婦人科学会と日本産婦人科医会は、女性が生涯を通じて健康で明るく充実した日々を自立して過ごすことを総合的に支援することを目的に、3月3日ひな祭りを中心に3月8日国際女性の日までの8日間を「女性の健康週間」と定めています。

女性が健康に社会で活躍するには、男性も含めた職場全体での理解・支援が欠かせません。この機会に女性の健康や婦人科の受診に

3月1日～8日は
「女性の健康週間」です



●**生理痛**
生理痛がひどくて日常生活に支障がある場合、体質の問題ではなく何らかの病気が隠れている可能性も考えられます。「生理痛がひどい日は仕事や学校を休むときがある」「生理中に吐き気や頭痛がす

ついて考えてみましょう。
●**婦人科って何するの？**
女性特有の悩みについて治療や検査、相談ができる場所です。「生理の前にイライラする」「おりものが気になる」といった月経やおりものに関する悩みや更年期に起こる不調など、幅広い女性特有の悩みに対応しています。問診や必要に応じて検査を行い、子宮、乳房の病気や性感染症などが見つかった場合はその治療をします。気になる症状がある場合はまずは婦人科に相談してみましょう。

●**更年期**
閉経（1年間月経がない状態）の平均年齢は50.5歳で、閉経を挟んだ前後10年の期間を更年期と呼びます。更年期には女性ホルモン分泌の低下による、さまざまな身体的・精神的症状があらわれます。

「閉経（1年間月経がない状態）の平均年齢は50.5歳で、閉経を挟んだ前後10年の期間を更年期と呼びます。更年期には女性ホルモン分泌の低下による、さまざまな身体的・精神的症状があらわれます。」

(症状)
顔がほてる／汗をかきやすい／顔や手足が冷えやすい／動悸がする／寝付きが悪い／眠りが浅い／すぐイライラする／くよくよ

●**セルフチェック**
医療機関を受診する必要があるかどうかの目安は、セルフチェックから知ることができます。病院を受診するか迷う場合にはやってみましょう。

「閉経（1年間月経がない状態）の平均年齢は50.5歳で、閉経を挟んだ前後10年の期間を更年期と呼びます。更年期には女性ホルモン分泌の低下による、さまざまな身体的・精神的症状があらわれます。」

「閉経（1年間月経がない状態）の平均年齢は50.5歳で、閉経を挟んだ前後10年の期間を更年期と呼びます。更年期には女性ホルモン分泌の低下による、さまざまな身体的・精神的症状があらわれます。」

元気づくり課 保健師
インターネット「ヘルスケアラボ」と検索。ホームページ内の「女性の病気セルフチェック」を利用してみてください。



「閉経（1年間月経がない状態）の平均年齢は50.5歳で、閉経を挟んだ前後10年の期間を更年期と呼びます。更年期には女性ホルモン分泌の低下による、さまざまな身体的・精神的症状があらわれます。」

「閉経（1年間月経がない状態）の平均年齢は50.5歳で、閉経を挟んだ前後10年の期間を更年期と呼びます。更年期には女性ホルモン分泌の低下による、さまざまな身体的・精神的症状があらわれます。」

「閉経（1年間月経がない状態）の平均年齢は50.5歳で、閉経を挟んだ前後10年の期間を更年期と呼びます。更年期には女性ホルモン分泌の低下による、さまざまな身体的・精神的症状があらわれます。」

3月の相談	日時	問い合わせ	
すこやか相談 (健康栄養相談)	10日(金) 9:30～11:00	元気づくり課 ☎(928) 2000	要予約
高齢者のためのすこやか相談 (健康・口腔・栄養)	10日(金) 9:30～12:00	高齢者支援課 ☎(929) 3210	