

# ヘルシークッキング

食生活改善推進会だより

## ささみのお吸い物



### 材料(4人分)

- 鶏ささみ…………… 80g
- 片栗粉…………… 小さじ2
- 三つ葉…………… 8本(15g)
- だし汁…………… 3カップ
- 塩…………… 小さじ1/2
- 薄口醤油…………… 小さじ1
- 酒…………… 小さじ1

### 作り方

- ①鶏ささみの筋をとり、1.5cm幅のそぎ切りにし、片栗粉をまぶす。
- ②鍋にAを入れ火にかけ、煮立ったら火を弱め①を入れる。
- ③ささみに火が通ったら器に盛り、三つ葉をのせる。

### 1人分の栄養価

エネルギー	31kcal	食物繊維	0.1g
たんぱく質	5.5g	塩分	1.1g
脂質	0.2g		

生まれてくる赤ちゃんの1千人のうち、1〜2人は、生まれつき耳がきこえていないことがあると言われていますが、耳がきこえているかは外見では分かりにくいものです。できるだけ早い時期に発見するためにも、新生児聴覚検査(耳のきこえの検査)を受けることが大切です。

### 新生児聴覚検査とは

新生児聴覚検査は赤ちゃんが自然に眠っている間に音をきかせて反応をみるものです。一般的におおむね生後3日以内に出産した医療機関で入院中に行います。10分ほどで安全に行え、薬は使いません。赤ちゃんは痛みを感じることはなく、副作用の心配もありません。

### 赤ちゃんの耳のきこえ

こんにちは



## 保健師です

### 検査結果が「パス」のとき

現時点で赤ちゃんの耳のきこえに心配はありません。しかし、出生後の中耳炎やおたふくかぜなどの感染症が原因によって耳のきこえが悪くなる場合や先天性の原因でもあとから難聴が出てくることもあります。結果が「パス」の場合も、「見えない方向から声をかけてそちらの方向を見ようとすると「ささやき声で呼びかけると振り向くか」など赤ちゃんの発達に応じた耳のきこえの状態を確認しましょう。

### 検査結果が「リファ(要再検査)」のとき

ただちに耳がきこえていないものではなく「より詳しい検査が必要ですよ」という意味です。生まれたばかりの赤ちゃんは耳のきこえが正常でも耳の中に液体が残っていて、「パス」にならないことがあります。検査の時に泣いたり動きすぎたりしてうまく判定しないこともあります。必ず再検査を受けましょう。

福岡県では耳がきこえていない可能性がある赤ちゃんを支援する体制を整えています。その中心が福岡県乳幼児聴覚支援センターです。支援が必要な赤ちゃんの療育開始までのフォローアップを行い、専門の相談員が保護者の相談に応じます。

### 検査費用の助成があります

本市では新生児聴覚検査を全ての赤ちゃんに安心して受けてもらうために、本年4月から検査費用の助成を開始しました。

#### 対象者

受診日に太宰府市に住民票があり、本年4月1日以降に生まれた新生児および乳児(生後90日以内)

#### 対象となる検査

- 自動聴性脳幹反応検査(AABR)または耳音響反射検査(OAE)による検査
  - 初回検査(1回目)と初回検査で要再検査となった場合の確認検査(2回目)
- ※保険診療適応の検査は対象外



#### 受診方法

交付された太宰府市新生児等聴覚検査助成券と母子健康手帳を医療機関に提出してください。指定医療機関以外で受診する場合は一時自己負担し、後日、子育て支援課で助成の申請手続きをしてください。指定医療機関一覧はホームページに掲載しています。 ※手続きには、検査費用の領収書、明細書などが必要です。

子育て支援課 保健師

5月の相談	日時	問い合わせ	要予約
すこやか相談(健康栄養相談)	12日(金) 9:30~11:00	元気づくり課 ☎(928) 2000	
高齢者のためのすこやか相談(健康・口腔・栄養)	12日(金) 9:00~11:30	高齢者支援課 ☎(929) 3210	