

## 健康 手に入れよう！充実の新生活

春は、卒業・入学・入社と新生活がスタートします。初めての一人暮らしに期待と希望で胸は膨らむものの、慣れない忙しい日々を送り、栄養・バランスのとれた食生活を送ることはなかなか難しくなります。しかし、充実した生活を手にするための大事な鍵を握るのは、実は朝ご飯にあるのです。朝ご飯は睡眠中に休憩していた脳のエンジンをスタートさせるもの。食べることで脳に栄養分(ブドウ糖)が送られて、脳が元気に働き始めます。

そこで、忙しい朝でも手間いらずの朝ご飯簡単メニューを紹介します。

### ①みそ玉と②冷凍おにぎり

**【作り方】**

①みそ、かつおぶし、ネギを混ぜる。スプーン大さじ1杯くらい大きさに丸め、ラップでくるむ(たくさん作って冷凍庫に保存すると便利です)。→カップに入れ、お湯を注ぐ

②おにぎりは、普通に炊いたご飯をラップに包んで丸め、おにぎりにしておく(まとめて冷凍しておくとう便利です)。→おにぎりは具を入れてもOK

### ③コンソメリゾット(トマト入り)

**【作り方】**

水にコンソメ(固形スープの素)と②のおにぎり、ミニトマト、レタスをちぎり入れ、ご飯が柔らかくなるまで約3分煮る(溶かし卵を入れてもOK)。※冷凍おにぎりの場合は、解凍してから

④他にシリアル&バナナジュースまたはバナナヨーグルトなどはいかがですか？

食事には「野菜」が欠かせません。忙しい朝でも、トマトを切って、レタスをちぎって、キュウリを切ってお皿に入れば、立派な野菜サラダです。レンジで温めれば立派な温野菜です。

野菜は、体の細胞を元気にしてくれます。便通を促し、つまり美しくしてくれるのです。毎日食べることで野菜の良いところ取りをしましょう。「集中力UP」「成績UP」「仕事力UP」さらに「美力UP」してすてきにスタートしましょう。

## 伝えよう食事の大事、日本食文化

菊陽町は、阿蘇山麓の豊かな土壌や自然環境に恵まれ、豊富な旬の食材が身近にあふれています。この身近な素材を生かした栄養バランスの取れた食事を、素晴らしい「日本食文化」として次世代へ継承することが、現代を生きる私たちの役割といえるかもしれません。

現代では核家族が増え、食生活の画一化や食の簡便さを求め、伝統的な食文化が徐々に失われつつあります。しかし町には、年中行事とともに素晴らしい食文化がしっかり受け継がれている地域

があり、ブランド化した「菊陽人参」や「スイートコーン」を生かした料理が振る舞われているようです。

国は、素晴らしい日本食文化をユネスコの無形文化遺産に登録するという取り組みを進めています。農林水産省のホームページに「私たちの食文化ってどんなもの？」という子ども向け学習ツールが設けてあります。子どもと一緒に楽しく学びながら日本食文化に触れてみませんか。(www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/siryo.html)

## 健康 麻しん・風しん混合(MR)、二種混合の予防接種を受けましょう

健康・保険課 保健予防係 ☎(232)4912

麻しん(はしか)・風しんは、春から夏にかけて流行します。できるだけ早く免疫を獲得するため、4月から6月の間に予防接種を受けましょう。また、小学6年生は二種混合ワクチンを接種しましょう。

**麻しん(はしか)**  
感染力が強く、かかると千人に一人程度の割合で脳炎を発症することがあります。ワクチンを接種することで、95%以上の人が麻しんウイルスに対する免疫を獲得することができますといわれています。

**風しん**  
感染力は、麻しん(はしか)ほどは強くありませんが、まれに脳炎などの合併症を発症することがあります。特に妊娠早期にかかると、胎児に感染し、心臓病や難聴などを引き起こすことがあります。

**二種混合(ジフテリア・破傷風)**  
二種混合予防接種は、乳幼児期に受けた4回の三種混合(ジフテリア・百日せき・破傷風)予防接種の追加接種になります。乳幼児期の予防接種だけでは抗体価が下がってきます。

この時期に追加接種を行い、抗体価を上げましょう。

### 予防接種の内容

種類	対象者	接種期間	費用	接種場所
麻しん・風しん混合(MR)	第1期	1歳～2歳に達するまで	無料	平成25年度予防接種日より掲載
	第2期	小学校入学前の1年間(平成19年4月2日～平成20年4月1日生まれ)		
二種混合	小学6年生(平成25年度)	4月1日～平成26年3月31日		対象者には、4月上旬に予診票と指定医療機関一覧表をお送りします

## 4月からBCGと日本脳炎の予防接種対象者が一部変更になります

### BCG

	平成24年度まで	平成25年4月～
対象年齢	生後6カ月に至るまで	生後1歳に至るまで
標準的な年齢	生後3カ月～生後6カ月に達するまで	生後5カ月に達した時～生後8カ月に達するまで

### 日本脳炎

平成7年6月1日生まれ～平成19年4月1日生まれの人は、日本脳炎の予防接種回数が不足している可能性があります。この期間に生まれた人は、20歳未満まで合計4回のうち不足分を接種できるようにしています。

4月からは、「平成7年4月2日～平成19年4月1日生まれ」の人が対象になります。まだ接種していない人は、早めに接種をするようにしましょう。

### 問い合わせ

健康・保険課 保健予防係 ☎(232)4912



## 子宮頸がん予防・ヒブ・小児用肺炎球菌ワクチンの接種が変わります

4月から、子宮頸がん予防・ヒブ・小児用肺炎球菌ワクチンの接種方法などが変わります。町ホームページや「広報きくよう5月号」、3月末に配布予定の「平成25年度菊陽町予防接種だより」に掲載しますのでご確認ください。

### 問い合わせ

健康・保険課 保健予防係 ☎(232)4912

## 長期にわたる疾病などのため、定期接種を受けられなかった人へ

重篤な疾病にかかっていたなどの特別な事情により、定期の予防接種が受けられなかった人は、接種可能となったときから原則2年間、定期接種として受けられるようになりました。詳しくはお問い合わせください。

### 問い合わせ

健康・保険課 保健予防係 ☎(232)4912