

成人検診(集団検診)

☑ 電話で保健センターへ。
※対象者の年齢は、3月31日時点での年齢です。

◆39歳以下健康診査

名称	日時	対象	費用	場所
一般	2月21日(金)午前	39歳以下	5,000円	刈谷医師会健診センター

◆乳がん検診

名称	日時	対象	費用	場所
超音波検査	2月20日(休)午後	30歳以上の女性	1,300円	刈谷医師会健診センター
マンモグラフィ検査		40歳以上の女性	1,500円	

◆骨粗しょう症検診

名称	日時	対象	費用	場所
骨粗しょう症検診	2月19日(休)午後	市民	500円	保健センター

高齢者肺炎球菌予防接種費の一部助成(任意予防接種)

☑ 接種前に電話で保健センターへ。

時 3月31日(休)まで 対 満65歳以上の人 場 市内指定医療機関
助成額 3,000円(市民税非課税世帯、生活保護受給世帯および中国残留邦人等に対する支援給付受給世帯の人は上限8,000円)
※過去5年以内に23価肺炎球菌ワクチンの予防接種を受けた人、一度でもこの制度を利用して接種した人、定期接種を受けた人は対象外

震災などで被災された人へ 健康診査などを希望する場合は、受診券を発行しますので、保健センターへ連絡してください。

健康日本21かりや計画推進! なるほど健康情報 187

テーマ
みんなで
目指そう
健康長寿



料理は愛♥～おいしく・楽しく・バランスよく～

今月一品 切干大根ぎょうざスープ

切干大根は刈谷市北部の特産物です。冬場の大根はカルシウムやカリウムなどの栄養素が豊富に含まれています。また、歯応えのある切干大根は、よくかむことで唾液の分泌が良くなります。虫歯予防になるほか、認知症予防や集中力・記憶力の向上にも効果があると言われています。今日の献立に刈谷市の特産物を取り入れてみませんか？



材料2人分

- 切干大根..... 10g
- ニラ..... 40g
- 小松菜..... 50g
- 豚ひき肉..... 80g
- しょうゆ..... 12g (小さじ2)
- ごま油..... 6g
- 砂糖..... 3g (小さじ1)
- 片栗粉..... 6g (小さじ2)
- ぎょうざの皮..... 12枚
- 水..... 300ml
- 顆粒コンソメ..... 2g
- コショウ..... 少々

作り方

- ① 切干大根はさっと洗う。切干大根とニラは5mm、小松菜は3cmの長さに切る。
- ② ボウルに豚ひき肉とAを入れ、手でよくこね、①の切干大根とニラを入れ、さらにこねる。
- ③ 1人あたり6等分した②をぎょうざの皮のにせ包む。
- ④ 鍋に水と顆粒コンソメを入れ、沸騰したら③を入れる。浮き上がるまでゆでて取り出し、器に盛る。
- ⑤ ④の鍋に①の小松菜を入れ、柔らかくなったコショウで味を調べ、④の器に注ぐ。

1人分の栄養価

- エネルギー 258kcal
- たんぱく質 1.8g
- 脂質 10.6g
- 食塩相当量 0.9g

ポイント

小松菜のかわりに、家にある他の野菜でもおいしくできます。

※このレシピは刈谷市食と健康づくりの会会員が試作、検討したレシピです。