

しずおか健康長寿財団 だより ①

ポスター・標語・川柳コンクール作品募集

くしずおか健康いきいきフォーラム21は、静岡県が策定した県民が心身ともに健やかに暮らすことができる“ふじのくに”づくりに賛同する官民59組織により「健康づくり県民運動」を推進しています。その1つに、ポスター・標語・川柳コンクールがあり、小学生・中学生・高校生・一般から作品を募集します。コンクールの募集を機に学校・家庭・職場で健康づくりに取組んでください。

第9回コンクール最優秀作品



広沢小学校 杉山さん



福田中学校 正田さん



御殿場高等学校 小田島さん

標語

いただきます わがやはいつも かんしゃから
中田小学校 清水さん

思いやる そんな空気を 吸いたいな
富士宮第二中学校 繁竹さん

川柳

食たくで 家族のわらいも ごちそうだ
西山口小学校 高村さん

孫ができ 頑固親父も たばこやめ
焼津市 石田さん

第10回のテーマは ①食 育：「いただきます」から始まる食卓
②健康管理：「ありがとう」早めの健康診断、家族の安心
対象：ポスターの部門 テーマ①は小学生、テーマ②は中学・高校生
標語・川柳の部門 テーマ①は小学生、
テーマ②は中学・高校生、県内在住又は通勤
締切：9月4日(火)
ポスター部門は作品の裏面、標語・川柳部門はハガキでいずれかを明記し、
氏名、年齢、住所、電話番号、学校名、学年を記入し、郵送してください。
詳細はしずおか健康いきいきフォーラム21 ホームページまで
〒420-0856 静岡市葵区駿府町1-70 しずおか健康いきいきフォーラム21事務局
TEL 054-253-5570
URL <http://www.sukoyaka.or.jp/ikiiki21/>

あなたは貧血 だいじょうぶ? Fe



新村直弓
管理栄養士

貧血とは、血液中の赤血球が少ない状態を言います。貧血の種類はいろいろありますが、中でも一番多いのは「鉄欠乏性貧血」です。赤血球の中のヘモグロビンを生成する鉄分が不足しているということです。顔色が悪い、息切れ、疲れがとれないなどの症状は要注意！女性の10人に1人は貧血と言われており、自覚症状が少ないまま進行している場合もあります。

1日当たりの鉄分摂取量の目安は、女性で12mg（妊婦、授乳婦は20mg）、男性は10mgです。鉄分は体内で吸収されにくいものですが、ビタミンCやたんぱく質と一緒に摂取すれば吸収がよくなります。鉄分を効率良く摂って、貧血を予防しましょう！

鉄分が多く含まれる食品

レバー、かつお、しじみ、ひじき、プルーン など

+Feを見つけよう!

牛乳やココア、お菓子などに鉄分が補給されているものがあります。パッケージに「+Fe」「鉄分補給」などと書かれているので探してみましょう。



鉄分たっぷりレシピ

レバー野菜炒め (4人分)

鉄分 1人当たり 6.5mg



- 豚レバー 200g
- 片栗粉 少々
- みりん 大さじ1
- 醤油 大さじ1
- おろし生姜 少々
- 油 大さじ1
- もやし 1/2袋
- キャベツ 大2枚
- 赤ピーマン 1/4個
- 黄ピーマン 1/4個
- 塩・こしょう 少々

レバーの激旨調理法!

- 苦手の人でも美味しく食べられます!
- ① スライスしたレバーをよく洗い水気を取る。
 - ② ①に片栗粉をまぶし、油をひいたフライパンで炒める(中火)。
 - ③ 片面に焼き色が付いたら裏返し火を弱める。
 - ④ 調味料と生姜を入れて蓋をして2、3分煮つめる。
 - ⑤ 強火にして野菜を入れて炒め、味を調整して出来上がり。
- ビタミンCが豊富な赤黄ピーマンを入れて、鉄分の吸収率もアップします

プルーンヨーグルト (4人分)

鉄分 1人当たり 0.2mg

プルーンには造血作用があります

- 乾燥プルーン 20粒
- 白桃缶(黄桃でも可) 1缶
- ヨーグルト 50g (無糖・プレーンタイプ)

- ① 白桃缶を果肉とシロップに分け、果肉を2cm角にカットする。
- ② プルーンと果肉、シロップをボウルに入れ、冷蔵庫で一晩冷やす。
- ③ 器に盛り、ヨーグルトをかけて出来上がり。乾燥プルーンが柔らかくなり食べやすくなります

参考資料 わかりやすい貧血の知識 (インターネット)

「医師の採用」

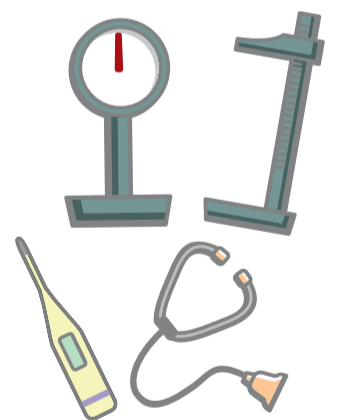
当協会では、健診・診療体制のさらなる充実のため、医師2名を採用し、藤枝健診センター及び総合健診センター(ヘルスポート)に各1名を配属しましたので紹介します。



【平成24年4月1日付け】
藤枝健診センター 附属診療所
副所長 東 琢夫
平成3年 杏林大学医学部卒業
同 同 第二内科入局
平成5年 朝日ファミリー病院内科勤務
平成7年 岡山大学医学部循環器内科入局
平成9年 医療法人杏会東病院勤務
平成18年 東広島病院杏会東病院
広島生活習慣病健診センター勤務



【平成24年6月1日付け】
総合健診センター(ヘルスポート)
医長 高村 明美
平成13年 広島大学医学部卒業
同 広島県呉共済病院 (研修医)勤務
平成15年 島根県松江赤十字病院勤務
平成18年 広島大学病院勤務
平成20年 聖隷健康サポートセンター shizuoka勤務



やさしさのブレンド

これでなく茶 活命茶

中北薬品 かつめいちゃ

名古屋城本丸御殿 復元を応援します。

販売協力会社 / 中北薬品株式会社
名古屋市中区丸の内3丁目5番15号 油伊ビル

販売者 / <お問い合わせ先> 有限会社キスラ
名古屋市中区天塚町4丁目66番地 TEL (052) 528-5567

なかきたオンラインショップ [検索](#)