



2022年3月号

# けんこう ON-Line オンライン

滋賀県甲賀保健所 医療福祉連携係

TEL 0748-63-6144

〒528-8511 甲賀市水口町水口 6200

メール ea3103@pref.shiga.lg.jp



## 女性の健康週間

3月1日～3月8日

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ため、「女性の健康週間」と定め、国民運動として展開しています。



女性の健康について、男性や周囲の方々にも知っていただきたいことをまとめてみました。

思春期から性成熟期にかけては、月経痛、月経前症候群(PMS)、子宮内膜症、子宮筋腫といった女性ホルモンやその不調が原因の病気や症状が見られます。また、20代から40代にかけては、妊娠、出産期の身体の変化や不妊などの悩みも増えてきます。

さらに更年期になると、女性ホルモンの減少によって、ほてりや冷え、不眠、うつといった更年期障害の症状が見られます。

働く女性の多くは、月経、妊娠、出産、更年期など、ライフステージごとにさまざまな女性特有の悩みを抱えており、それらが仕事の質にも影響することが明らかになっています。日本医療政策機構の調査によると、婦人科疾患による経済的な損失が2.3兆円に上ることや、子宮頸がん検診や乳がん検診の受診率が諸外国に比べて低いことなどがわかっています。

女性が社会で活躍するためには、女性のみでなく、男性も含めた職場全体での理解・支援が欠かせません。職場全体で、女性特有の健康課題を認識し、希望する時に休暇や時短勤務などがとりやすい環境の整備、子宮頸がん検診や乳がん検診の受診をしやすいするなど、女性特有の悩みに対応した制度やサポート体制を整えて行くことが必要とされています。



詳しくは「婦人科受診のトリセツ」で検索！！

## 食生活から改善！

飽食の時代と言われる現代ですが、実は1日に必要なエネルギーや栄養が足りてないかもしれません。特に女性が不足しがちな鉄分・カルシウム・食物繊維等については積極的に摂り、塩分については控えるように心がけてみませんか？

また、「よく噛む、野菜から食べる」だけでも身体の負担を減らすこともできます。まずは一週間！食生活を見直してみよう。

- ☆朝食…一日の活動源です。食べるように心がけましょう。
- ☆間食…ナッツや小魚、ドライフルーツ等がおすすめです。
- ☆昼食…丼もの等の一品料理は栄養が偏りがちなので、サラダ等何か1品追加しましょう。
- ☆夕食…就寝3時間前が理想。一日又は一週間で栄養のバランスを取るとよいでしょう。

## 3月1日～3月7日は 子供の予防接種週間です

定期予防接種は遅らせずに受けましょう！  
ワクチンは自分自身を守ることはもちろん、みんなが接種することで地域社会での流行を防ぐこともできます！



### ●ワクチンで防げる病気=VPD

世界中には、たくさんの感染症があります。その中で、ワクチンが開発されている病気はとても少数で、「VPD」と言います。(Vaccine Preventable Diseases)「ワクチンで防げる病気」という意味です。任意接種は有料ですが、VPDの予防に重要です。

### ●大切な子どもを守るために

ワクチンがあっても、接種しなかったり、接種漏れがあると、VPDにかかり、重い後遺症が残ったり、最悪亡くなる場合もあります。防げる病気だけでも予防して、大切な子供たちの命を守りましょう。

就学・就園する前に、今一度、母子健康手帳で接種歴を確認しましょう！

## 野菜たっぷりお好み焼き

材料 (2人分)

- ① お好み焼き粉…60g
- ② 豚ロース肉…40g
- ③ 卵…50g (M1個)
- ④ キャベツ…200g
- ⑤ もやし…50g
- ⑥ 白ネギ…50g (1/2本)
- ⑦ 長いも…8g
- ⑧ ポン酢：大さじ1
- ⑨ 刻みのり：2g
- ⑩ 水：140ml
- ⑪ 油：大さじ1

栄養価 (1人分)

エネルギー：264kcal  
たんぱく質：13g 脂質：11g  
カルシウム：91mg 食塩：1.8g

ポン酢であっさりヘルシー！



作り方

- ① 野菜はみじん切りにし、豚肉は細かく切っておく。
- ② 長いもをすりおろす。
- ③ お好み焼き粉、卵、長いも、水を混ぜる。
- ④ 1,3を合わせ、粉と野菜がしっかりからむように混ぜる。
- ⑤ フライパンに油をひき、蒸し焼きしながら野菜がしっかり柔らかくなるまで両面焼く。
- ⑥ ポン酢をかけて刻みのりを盛り付けて出来上がり。

※粉を少なくしてたっぷり野菜をつなぐ最低量のつなぎで生地を作ることによってカロリーを抑えた。

♪甲賀地域活動栄養士会レシピより♪