

“スポーツの秋
走って走って
走りまわります”



浜田豪太

市長写真館

10月に入りました。スポーツの秋とも言いますが、秋雨や台風シーズンでもありますね。気象情報に注意して、大雨などが見込まれるときは早め早めの備えを心がけましょう。

8月24日

香南ジュニアヨットクラブ表敬訪問



国体出場おめでとう♪
練習の成果を十分発揮してください

9月8日

災害図上訓練



地震・台風・ゲリラ豪雨など
災害に備えた訓練は重要です

9月10日

タンDEM自転車試乗体験



タンDEM自転車に乗って
「風」を感じました!

9月12日

市役所での献血



久しぶりの献血、
400mlに協力しました

香南市公式SNSで香南市の情報を配信中!



鮭ときのこのクリーム煮

〈1人分の栄養価〉エネルギー 204kcal
たんぱく質:18.2g 脂質:10.1g
カルシウム:107mg 塩分:0.7g

作り方 (4人分)

- ① 鮭に小麦粉を薄くまぶす。
- ② フライパンにバターを熱し、鮭の両面を焼き、取り出しておく。
- ③ 玉ねぎは薄切りにする。しめじは石づきを切り、ほぐす。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、玉ねぎとしめじを炒める。
- ⑤ 牛乳を加え、コンソメをくずしながら加え、味を整える。
- ⑥ 焼いた鮭をフライパンに戻し3~4分煮込む。
- ⑦ 皿に盛り付け、加熱したブロッコリーを添える。

※とろみをつけたい方は、玉ねぎを炒める時に薄力粉少々を一緒に炒めてください。

栄養士のおすすめレシピ

健康対策課 ☎50-3011

材料

- 鮭 4切れ
- 小麦粉 大さじ 1
- バター 8g
- 玉ねぎ 1/2個
- しめじ 100g
- サラダ油 大さじ 1
- 牛乳 300ml
- コンソメ 固形 1個
- ブロッコリー 80g

ワンポイント
お好みで、最後にスライスチーズを加えてもいいですね。牛乳はカルシウムだけでなく、たんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラルもバランスよく含まれています。

みんなで子育て シリーズ②

子育て昔と今

こうなん元気

問い合わせ
健康対策課
☎50-3011

おじいちゃん、おばあちゃんは子育て世代の強い味方です。でも、時代の変化によって子育てを取り巻く環境や情報は変化・進歩しています。「昔」と「今」の子育ての違いをお互いが理解しておかないと、意見が対立したり、気まづくなったりすることにつながります。それぞれを理解して「今」の子育てをしていきましょう。

昔

今

日光浴 Q 日光浴は必要?

くる病(ビタミンD欠乏症)の予防のために日光浴が推奨されていました。

スキンケア Q ベビーパウダーをたくさんつけるとよい?

ベビーパウダーがよく使われていました。

発達 Q 歩行器を使うと歩きはじめが早くなる?

赤ちゃんの歩行訓練になると言われていました。

うつぶせ寝 Q うつぶせ寝はさせた方がよい?

うつぶせ寝をすることで「頭の形がよくなる」「寝つきがよくなる」と言われていました。

食物アレルギー Q 食物アレルギーは気にした方がよい?

アレルギーについて一般的に知られておらず、あまり気にされていませんでした。

紫外線が増加したため、「外気浴」に変わりました。紫外線が強い時間帯は避け、直射日光が当たらないように注意しましょう。

パウダーは毛穴をふさぎ、湿疹やかぶれの原因になることもあるため、つけすぎには注意が必要です。オイルやローション、クリームがよく使われています。

おもちゃの一つです。運動発達を促すために、ハイハイをたくさんさせることが勧められています。

乳幼児突然死症候群(SIDS)の予防のために、医学上の理由がない場合は「あおむけ寝」が勧められています。

20~30年前に比べ、食物アレルギーの子が増えています。保護者と医師で決定した治療の進め方を尊重し、みんなで気をつけましょう。

今年も行こう、
今年も行こう、
がん検診

定期的に
肺がん検診 受けてよ!

コロナ禍での「受診控え」は早期発見を逃すことに繋がります。「受診控え」をせず、毎年検診を受けましょう。

知っておきたいポイント

- 肺がんは男女ともに高知県民のがん死亡の1位。
- 喫煙者の男性に多く、40歳代後半から増加し、高齢になるほどかかりやすくなります。
- 他のがんと比べて転移しやすく、死亡率が高めです。
- 咳や痰が続くなど、何らかの症状がある場合は検診を待たずに医療機関を受診しましょう。早期発見できれば、治療による身体への負担や時間、費用も少なくて済みます。

予防のポイント

- 最大の予防策は禁煙、防煙です。
- 禁煙外来や市販の禁煙補助剤(ニコチンガムやニコチンパッチ)の利用で、禁煙に取り組んでみませんか。
- タバコを吸わない方もタバコの煙を吸い込む「受動喫煙」により、肺がんにかかる危険性が高まります。喫煙者は周囲の人にも配慮し、タバコを吸わない方もタバコの煙を避けて身を守りましょう。