

お届けします

香南市の情報を LINEでお届け&検索!



無料通信アプリ「LINE」を活用して健診やイベント情報をお届けします。また、子育てに関する情報や香南市の事業所の情報も検索できる「デジタル町一丁目LINE」を開始します。

香南市では現在公式LINEでさまざまな情報を発信しています。令和4年1月から新たに「デジタル町一丁目LINE (みんなのまちサイト)」を開設しました。郵便番号・生年月日・性別の3つの情報を登録していただき、記念日やイベント情報などをお届けします。また、市内事業所の情報や子育て情報、求人情報も検索できます。市民の方と市内のお店や事業所、市役所がLINEでつながり、まちでの暮らしがさらに便利になるサービスです。




LINEでお届けする情報はこちら!

- 健診情報
- イベント情報
- 成長に合わせた記念日情報
- etc.

市役所からの情報以外にもお店や事業所からの情報も直接届きます。ぜひ、デジタル町一丁目LINE (みんなのまちサイト)の登録をお願いします! 健診やイベント情報からスタートし、役立つ情報をお届け・検索できるように内容もパワーアップしていきます!!



このサービスは、アニバーサリーコンシェル(株)との協定に基づくサービスとなります。

デジタル町一丁目 **登録方法** ▶ 右記コードをスマートフォンなどで読み取って登録!  **問い合わせ** ▶ アニバーサリーコンシェル(株) ☎088-832-1221



たら 鱈のムニエル マカロニ添え

〈1人分の栄養価〉 エネルギー 198kcal
たんぱく質:14.2g 脂質:8.7g
カルシウム:23mg 塩分:0.8g

- 材料** (4人分)
- 鱈 4切れ
 - 小麦粉 適量
 - 無塩バター 40g
 - 酒 大さじ2/3
 - 塩 少々
 - こしょう 少々
- 【付け合わせ】**
- マカロニ 40g
 - トマトケチャップ 10g

- 作り方** (4人分)
- 鱈の切り身に塩・こしょうして、小麦粉をつける。
 - フライパンにバターを溶かし、鱈の表面を焼く。途中で酒を入れて蒸し焼きにする。
 - マカロニを茹でて、トマトケチャップであえ、②に添える。

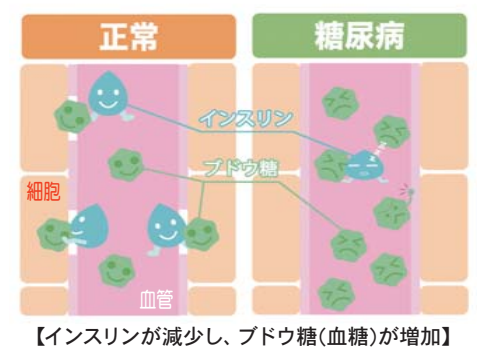
栄養士のおすすめレシピ
健康対策課 ☎50-3011

ワンポイント

鱈は冬の季節の魚です。グルタミン酸やイノシン酸が豊富なので旨味があります。ふっくらとした身にはりがあり、透明感のあるものを選びましょう。

知ろう 防ごう 糖尿病

糖尿病(高血糖)は、すい臓で作られるインスリンというホルモンが不足したり、働きが悪くなって、血液中のブドウ糖(血糖)が多くなる病気です。糖尿病の怖さは、初期の段階では自覚症状がほとんど出ないことです。自覚症状が出にくいので、検査をしないと分からない場合が多い病気です。



糖尿病が全身の血管へ及ぼす影響

- 血液中に消費できないほど糖がたくさん流れる
- 全身の血管を傷つける(動脈硬化が進む)
- 細い血管(細小血管)を痛める



糖尿病の三大合併症(神経障害・網膜症・腎症)へ進行してしまう

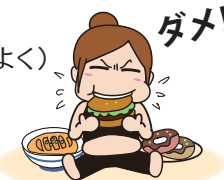
糖尿病は自覚症状がなく進行しています...

- 健診結果で病院への受診が必要とされている方(要医療と判定された方)、自己判断で治療を止めてしまった方は、必ず病院を受診しましょう。
- 糖尿病は治癒する病気ではありません。そうならないために定期的に検査を行うことが大切です。*特定健診ではヘモグロビンA_{1c}(過去1~2カ月の血糖の状態を示す値)が分かります。

定期検査受けてますか?

ポイント 食事と生活習慣の見直しが糖尿病の予防と重症化を防ぐ!

- 食事のポイント**
 - 塩分の摂りすぎに注意する
 - 1日の食塩摂取量は男性7.5g、女性6.5g未満に
 - 血糖値を急にあげない食べ方
 - 1日3食を規則正しく(バランスよく)
 - ゆっくり、よく噛んで
 - 野菜から食べる
 - 腹八分目で
 - 夜遅く、寝る前には食べない
- 生活習慣のポイント**
 - 禁煙
 - 適正量の飲酒(1日1合までに)
 - 自分に合った運動を続ける(1日30分程度、週3回)



今年も行こう、今年も行こう、がん検診



~がん予防シリーズ④~ (全7回)

「飲酒は適量を守りましょう」

お酒を飲む場合は、純エタノール量換算で1日あたり約23g程度までとし、飲まない人、飲めない人は無理に飲まないようにしましょう。香南市では、多量飲酒者が多い傾向にあります。健康に過ごすための1日平均の飲酒量の限度を守りましょう。適量を超えて飲酒すると肝がん 大腸がん 食道がん のリスクは確実に増加します。

◆1日平均の飲酒量の目安◆

ビール	日本酒	ワイン
大瓶1本	1合	グラス2杯
焼酎	ウイスキー	
100ml(25度)	ダブル1杯	