

けんこうレシピ

美浦村
食生活改善
推進員協議会

～ご飯にもパンにも向く簡単朝食メニュー～

《食改推進員が作成したオリジナルレシピ》

焼きマッシュルームのベーコン巻



睡眠中でも脳はエネルギーを消費しています。その脳のエネルギー源はブドウ糖です。消費されたエネルギーを補充するため朝ごはんをしっかりとして、元気な1日を送りましょう。

朝食の欠食は生活習慣病にも繋がってきます。栄養バランスを考えた朝食をとるように心がけましょう。お勧めは主食、主菜、副菜を取り入れた日本型食事です。

◇材料（2人分）

マッシュルーム（中）：8個、ベーコン：4枚、パプリカ：少々、甘酢：適量

◇栄養価（1人分）※パプリカの酢漬けは除く。

エネルギー：126kcal、蛋白質：5.1g、脂質：11.8g、食物繊維：0.8g、食塩相当量：0.6g

1. マッシュルームはペーパータオル等で汚れを落とし、フライパンで笠と軸の面を中火で焼く。
2. ベーコンを幅2cm(マッシュルームの笠が少し出るような幅)、長さ10cm(マッシュルームをひと巻できる長さ)に切り、フライパンで両面をサッと焼く。
3. 焼いたマッシュルームにベーコンを巻く。
4. 付け合わせ用のパプリカはスライスして酢漬けする。

□問合せ先 保健センター(村食生活改善推進員協議会事務局) ☎885-1889

蚊による感染症 「デング熱」に注意!!

デング熱はデングウイルスによる感染症で、ウイルスを保有する蚊(ヒトスジシマカ、ネッタシマカ)を介してヒトに感染します。人から人へは感染しません。

東南アジアや南アジア、中南米、オセアニア等、広範な地域で発生しており、日本では毎年100例〜200例の報告があります。多くは海外で感染し帰国後に発症する輸入症例ですが、昨年8月に約70年ぶりとなる国内感染症例が確認されました。

【デング熱の詳細】

◇潜伏期間 多くは3〜7日
◇症状 突然の発熱(38℃以上)、頭痛や関節痛、発疹等
*まれに重症化して出血傾向やショック症状がみられることがあります。
◇好発時期 夏季(蚊が生息する時期)に多い

ヒトスジシマカは、空き缶に溜まった雨水等、小さな水たまりを好んで卵を産み付け

ます。住まいの周囲の水たまりを無くすことで、今シーズンや翌年に発生する蚊の数を減らすことができます。

蚊に刺されないよう次のことに注意しましょう。

- ・長袖長ズボン等を着用し、できるだけ肌の露出を少なくする。
- ・室内も蚊の駆除を心掛け、蚊の幼虫の発生源(水辺や下水溝、廃タイヤの中の水たまり等)を作らないようにする。
- ・虫よけ剤等を使用し、蚊に刺されないようにする。

◇問合せ 保健センター(健康増進課) ☎885-1189

《9月の乳幼児健診》

◇受付時間 午後1時30分〜2時

- ・4カ月児健診 9月14日(月)
対象：平成27年5月生
- ・3歳児健診 9月28日(月)
対象：平成24年6月〜7月生