

毎日食べよう、朝ごはん!

春。新生活が始まります。1日の始まりは朝ごはんから。
しっかり朝ごはんを食べて毎日を好スタートでのりきりましょう!



朝ごはんを食べると...

- ★体温を上昇させ、活動する準備をととのえる。
- ★脳の働きが活発になり、やる気や集中力が高まる。
- ★エネルギーが補給されることで、疲労感が少ない。
- ★便秘を解消する。
- ★太りにくい体をつくる。など

脳は、寝ている間もエネルギーを消費します。朝ごはんを食べないと脳にエネルギーが不足してしっかり働けません。
忙しい朝ですが、家族みんなが朝ごはんを食べる習慣を心がけましょう。

「毎月19日は鏡野町食育・
地産地消の日」



豆腐のチーズソテー たんぱく質・ビタミン・カルシウムがバランスよくとれるおいしいレシピです!!

材 料	4人分	下準備	作り方
木綿豆腐 ほうれん草	400g 400g(2束)	重しをして、しっかりと水切りをしておく かためにゆでて食べやすい大きさに 切ってほぐす	①フライパンにサラダ油を熱し、下準備した 豆腐をくずし入れて炒め、全体に油がま わったところで、ほうれん草を加えて炒める。 ②砂糖、しょうゆで調味し、粉チーズをふり入 れ、塩・こしょうで味を調える。火は最初か ら強火で一気に炒め上げる。
砂糖 しょうゆ 粉チーズ 塩 こしょう サラダ油	8g(大さじ1弱) 12cc(小さじ2) 12g(大さじ2) 少々 少々 適量		
エネルギー:131kcal	たんぱく質:11.0g	脂質:7.0g	カルシウム:195mg 塩分:0.6g

B型・C型肝炎 ウイルス陽性者の方へ

肝炎陽性者フォローアップ事業のご案内

肝炎ウイルスは多くの場合、感染しても自覚症状が無く本人が気付かないうちに慢性肝炎から肝硬変や肝がんへ進行して行く恐れがあり、できるだけ早く専門医療機関を受診し、継続して検査・治療を受ける事が大切です。
岡山県では、肝炎ウイルス検査により、B型・C型肝炎ウイルス陽性と判定された方に対して、ウイルス性肝炎の重症化を予防するための陽性者フォローアップ事業を行っています。詳しくは、下記までお問い合わせください。

●対象 B型・C型肝炎ウイルス陽性者の方

●内容 ①陽性者のフォローアップ

本人の同意を得た上で、年1回調査票の送付等により、医療機関の受診状況や診療状況を確認し、必要に応じて受診をお勧めします。

②検査費用(初回精密検査1回及び、定期検査年1回)

医療保険の給付額を除いた自己負担額(対象となる検査に限る)を申請により償還払いを行います。ただし、岡山県肝炎一次専門医療機関での受診に限り、助成要件の全てに該当する必要があります。

●事業の内容や助成要件に 関するお問い合わせ先

【美作保健所】住所:津山市椿高下114 電話:0868-23-0163

【岡山県ホームページ】<http://www.pref.okayama.jp/page/detail-58313.html>

「岡山県肝炎陽性者フォローアップ事業について」

