

健康増進計画推進キャラクター

ケバズウレブジャー

お役立ち情報

事前申込制
(先着順)

国民健康保険以外の方へ

『30歳代健診』 始まります！

まだ若いから大丈夫？！

生活習慣病は、自覚症状がないことがほとんど。元気なうちに受けるのが健診です！
地域や職場で健診を受ける機会のない方は、ぜひ、この機会にお申し込みください☆

【お申し込みには3つの方法があります】

電話

0993-58-7221
(知覧保健センター)

Web



窓口

各保健センター

申し込み
締め切り
6月24日(金)

費用 800円

※自費で受けると約8,000円！

健診にかかる時間

約1時間

- 対象者：南九州市在住、今年度30歳～39歳の方（国民健康保険加入者以外）
※国民健康保険加入の方は、対象者全員にご案内いたしますので、申し込みは不要です。
- 内容：問診、身体・血圧測定、腹囲、血液・尿検査
- 場所：お住まいの地域の保健センター
- 健診期間：川辺地域 7月17日（日）～7月21日（木）
額姪地域 7月26日（火）～7月30日（土）
知覧地域 8月2日（火）～8月6日（土）

※日時の詳細については、受診券をご確認ください。
受診券は受診日の約2～3週間前に発送いたします。

【問い合わせ】

知覧保健センター

Tel.0993-58-7221

食改さんの
すこやか
お薦めレシピ

鮭フレークのちらし寿司

“乳和食”とは、新しい和食のスタイルのひとつで、見た目も味も和食のおいしさそのままに、牛乳を和食のだしとして使う調理法になります。

栄養価 1人分 ●エネルギー 306kcal ●カルシウム 156mg
●タンパク質 12.6g ●食塩相当量 1.2g

こんにちは。“食改”です！！

知覧地域の食生活改善推進員より、“乳和食”の『鮭フレークのちらし寿司』をご紹介します。

材
料
(3人分)

米	1合	鮭フレーク	100g
ホエイ	200ml	カッテージチーズ	70g
すし酢	大さじ1	きゅうり	1/2本
白ごま	大さじ1	青じそ	6枚

作
り
方

- ①米を洗って30分浸水し、ホエイを加え、ひと混ぜして炊く。
- ②きゅうりは薄い輪切り、青じそはせん切りにする。
- ③炊き上がったご飯にすし酢と白ごまを混ぜて器に盛り、きゅうり、青じそ、カッテージチーズを全体にのせ、上に鮭フレークをふりかける。

【ホエイ&カッテージチーズの作り方】

- ①鍋に牛乳500mlを入れ、軽く混ぜながら沸騰直前まで温める。
 - ②①に酢大さじ2を加えて手早く混ぜ、そのまま放置する。
 - ③分離したら、ボウルに清潔なガーゼなどをのせこす。
- ※ガーゼに残っているものがカッテージチーズ、ボウルに残っている液体がホエイです。

☆私たち食生活改善推進員は、地域で食生活改善の活動をしています。地域の公民館などで栄養教室をしたい！旬の食材を使った料理法を知りたい！など、ご要望がありましたら、お知り合いの食改さんまたは保健センターへご連絡ください。