



結核検診が変わります

市では19歳以上の方に毎年結核検診(胸部レントゲン)を実施してきました。しかし、結核が広くまん延していたころは効果がありましたが、結核にかかる方が当時と比べれば極めて少なくなった現在、結核検診で患者を発見する率は極端に低下しています。(平成12~16年度の検診で2人)

また、結核患者の約50%が70歳以上の高齢者となっていることから、結核予防法が改正され、結核検診の対象者が65歳以上の方となりました。

《改正後》

- ◇18~39歳の胸部レントゲンは中止
- ◇40歳以上は肺がん検診として胸部レントゲンを実施
- ◇65歳以上は結核・肺がん検診として胸部レントゲンを実施

こんなときは、結核を疑いましょう

- 2週間以上せきが続く(乾いたせきが特徴)
- たんや微熱などかぜの症状が長引く



食生活改善推進員が紹介する

かさま食彩

食物繊維豊富なおからコロッケを食べて、体の調子を整えましょう。具材に味がしっかりついているので、お弁当のおかずにもいいですよ!



栄養素量(1人分)

エネルギー…493kcal たんぱく質…13.7g 脂質…28g 塩分…2g

おからコロッケ

材料(4人分)

おから ……100g 豚挽き肉…50g
 玉ねぎ…70g にんじん…40g
 きのこと類…50g 青菜…70g
 ジャがいも…80g 卵 ……1個
 小麦粉・パン粉・油…適量

ホワイトソース…60g (バター25g・小麦粉100g・牛乳500ccで500gのソースができます。)
 (調味料)塩・砂糖・しょう油・みりん…小さじ1、こしょう…少々

作り方

- ①青菜はさっとゆで、水にさらし、よく絞って水気を切る。
- ②ジャがいもを湯がいて、水気を切り熱いうちにすりつぶす。
- ③挽き肉をいためる。さらにみじん切りした野菜類を入れ、いためる。
- ④調味料を加え、よくなじませる。
- ⑤おからを入れ、まんべんなく混ぜる。さらにホワイトソース・つぶしたジャがいもを加え、よく混ぜ合わせる。
- ⑥形を整え、小麦粉・卵・パン粉を付けて揚げる。