

# 健康カレンダー4月号

## 小児科の夜間・休日受付

### ○水戸市休日夜間緊急診療所

電話：029-243-8825

診療時間：夜間：午後7時30分～午後10時15分（毎日）

休日：午前9時00分～午後3時15分（日・祝日）

### ○鹿嶋市夜間小児救急診療所

電話：0299-82-3817（診療時間内）

診療時間：午後8時00分～午後11時00分（毎日）

受付：午後10時45分まで

### ○土浦協同病院

電話：029-830-3711

診療時間：24時間診療

### ○いばらき医療機関情報ネット

URL：<http://www.ibaraki-medinfo.jp/>

いばらき医療機関情報ネット

検索



## 今こそ見直そう！旬の食材

私たちが住んでいる日本は特徴的な四季を感じられる国です。海と山に囲まれた島国だからこそ季節の食材を楽しむことができます。そして食を語るうえで、「旬の食材を食べよう」とはよく言われることです。ところが便利な現代では、季節関係なくスーパーに行けばいつでもどんな食材でも購入できます。意識的に旬の食材をいただいて、自然のパワーを摂り入れましょう！

### 【春夏秋冬の旬の主な食材】

#### 冬

野菜：カリフラワー、ごぼう、水菜、小松菜、大根、セロリ、白菜、ブロッコリー、ほうれん草、蓮根、みつば、山芋

果物：いよかん、オレンジ、みかん、レモン、ゆず

魚介類：あんこう、はまち、たら、ひらめ、ふぐ、ぶり、かき、ほたて

☆根菜には、体を温める効果があり、鍋物などの温かい料理がお勧めです。ビタミンCが豊富な柑橘類には、免疫力をアップして風邪予防の効果もあります。甘みが増し、栄養満点。魚介も脂がのっておいしい季節です。



#### 春

野菜：アスパラガス、かぶ、春キャベツ、春菊、クレソン、ごぼう、じゃが芋、セロリ、そら豆、筍、新玉ねぎ、にら、レタス、たらめう、うど、菜の花、さやえんどう、にんにく、パセリ

果物：いちご、夏みかん

魚介類：さわら、しらす、たい、にしん、はまぐり、もずく、わかめ

☆緑黄色野菜には、成長期の子どもの欠かさないベータカロテンが豊富です。冬の間にエネルギーを蓄えた芽や根には、栄養がいっぱいです。旬が短く季節を感じる野菜の苦味も、大切な味覚のひとつです。



#### 秋

野菜：松茸、えのき、エリンギ、椎茸、かぶ、しめじ、マッシュルーム、かぼちゃ、さつまいも

果物：柿、栗、梨、りんご、ぶどう

魚介類：かつお、さば、ししゃも、しらす、さんま、にしん、鮭

☆実りの季節です。さつまいものビタミンCは熱に強く、減塩に効果のあるカリウムが豊富です。脂ののった魚には、体を温める効果があります。根菜類やきのこ類、栗や柿、新米や脂ののった魚も市場に出回ります。



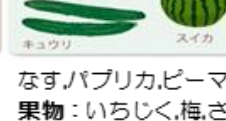
#### 夏

野菜：青唐辛子、枝豆、いんげん、おくら、しそ、きゅうり、しし唐、生姜、スッキーニ、とうがん、とうもろこし、トマト

果物：いちじく、梅、さくらんぼ、すいか、メロン、パイナップル、びわ、桃、すだち

魚介類：あじ、あなご、あゆ、いわし、かんぱち、きすた、ちうお、スルメイカ、車えび、さざえ、しじみ

☆夏野菜にはビタミンが多く、体の熱を取り、消化を助け、余分な水分を排出するものが多いです。特にトマトには日焼けした肌を回復させる働きも期待できます。



- ・多く収穫でき、比較的価格が安くなる！
- ・栄養価が高い！
- ・新鮮でおいしさが増す！

※旬のものを知り、旬の食材の力を借りて、元気に過ごせるといいですね！

魚介類は養殖や冷凍技術の発達で多くの魚が一年中流通していますが、産卵前に脂がのり、旬を迎えるのが本来の形。また産卵前は沿岸に近づきやすくなる習性があり、漁獲量が高くなります。



## 献血のお知らせ

日にち 4月22日（金曜日）  
受付 9:30～12:15  
13:30～16:00  
会場 鉾田中央公民館



## 4月の事業カレンダー

日	事業名	時間	場所
8	2歳児歯科健診（R1.9月生）	個別通知を確認してお越しください	鉾田
12	1歳6か月児健診（R2.9月生）		
14	3歳6か月児健診（H30.10月生）		
15	初めての離乳食相談（R3.10月生） 10か月児歯科相談（R3.6月生） 乳児健診（R3.12月生）		
28	マザークラス （令和4年7月15日～令和4年9月14日） で第1子出産予定者 赤ちゃん教室 （令和3年12月～令和4年1月生の第1子）		旭

## 4月の休日当番医

日（曜日）	診療病院	住所	電話番号
3日（日）	鉾田病院	安房1650-2	32-3313
10日（日）	高須病院	鉾田2570	33-2131
17日（日）	ハタミクリニック	鉾田1305-3	33-3158
24日（日）	鉾田病院	安房1650-2	32-3313
29日（金）	鬼沢ファミリークリニック	鉾田2119-1	33-2555

鉾田保健センター 旭保健センター 大洋保健センター

TEL 0291-33-3691 TEL 0291-37-1411 TEL 0291-39-4866

FAX 0291-33-3717 FAX 0291-37-3818 FAX 0291-39-6000

Mail [kenkou@city.hokota.lg.jp](mailto:kenkou@city.hokota.lg.jp)

## 新型コロナウイルス感染予防

感染力が強い変異株にご注意ください!! 2021年度

### ゼロ密を目指そう!

～一つの密でも避けよう～

密接しない

密集しない

密閉しない

**人と会うときは**

- ・人と十分な距離を保つ!
- ・混雑している場所や時間を避ける!
- ・オンラインの利用や時差出勤を!
- ・屋外でも密接、密集を避ける!

**飲食するときは**

- ・少人数・短時間で、大声は避けて!
- ・ガイドラインを守ったお店で! (アクリル板の設置、消毒、換気の徹底など)
- ・テイクアウトやデリバリーも!

**ポイント** 会話時はマスクを着用

※体調不良時の出勤・登校などはお控えください。

2021年度

### 感染拡大防止

へのご協力をお願いします

感染力が強い変異株にも、基本的な感染予防策が有効です。  
「マスクの着用」や「手洗い」、「3密(密接・密集・密閉)回避」などを徹底してください。

**正しく使おうマスク!**

会話時は必ず着用!

- ・密閉マスク、密着マスク
- ・密閉マスクは密着しない
- ・密着マスクは密閉しない
- ・密着マスクは密閉しない
- ・密着マスクは密閉しない

**こまめにしよう手洗い・手指消毒!**

- ・こまめに手洗いは必ず!
- ・共用物に触った後
- ・食事の前
- ・公共交通機関の利用後 など

**目指そうゼロ密!**

一つの密でも避けよう!!

密接 密集 密閉

マスクしX 大声X 大人数X 近距離X 換気が悪いX 狭いX

