

県東健康だより

～(県東)地区で(健康)に働こう！～

Vol.10(2026.3)

3月1日～8日は、 『女性の健康週間』です

女性は思春期、成熟期、更年期、老年期と、そのホルモン状態や、結婚や育児などのライフステージによって男性とは異なった心身の変化をしています。

年齢によって注意したい病気や症状も異なります。

女性自身が女性特有の身体と心の仕組みを知り自身の健康に関心を抱くことが大切です。

少しでも悩んだら婦人科の受診をお勧めします。

季節の野菜レシピ きゃべつ

きゃべつとねぎの和風パスタ



材料（2人分）

きゃべつの葉	4枚
ねぎ	30g
しめじ	30g
ベーコン	20g
パスタ(乾麺)	180g
塩(麺ゆでる用)	1g
バター	10g
醤油	大さじ2/3
和風顆粒だし	小さじ1
みりん	大さじ1

栄養量（1人分）

エネルギー	439 kcal
たんぱく質	17g
炭水化物	85g
食塩相当量	3.2g
野菜の量	105g

作り方

- ①きゃべつの葉を食べやすい大きさに切り、しめじを食べやすい大きさに裂く。
- ②ねぎは斜め切り、ベーコンは1cmサイズに切る。
- ③鍋に水を入れ、パスタを規定時間茹でる。
- ④Aを合わせておく。
- ⑤フライパンにバターを敷き、ベーコンを炒める。
- ⑥⑤に火が通ったら、きゃべつ、ねぎ、しめじを加え炒める。
- ⑦⑥にゆでた麺、Aを加えて炒める。
- ⑧お皿に盛り付けて完成

旬のきゃべつを使用した満足感のある1品です。
具材をかぶりに変えても、美味しく召し上がることが出来ます。
お好みで大葉を飾ると、香りが良く華やかな見た目になります。

このような症状ありませんか？



まずは、女性のからだと
こころの特性を知ることから
始めてみませんか。

オーラルフレイルを予防しよう

オーラルフレイルをご存じですか？

歯と口の機能が衰えた状態をオーラルフレイルと呼びます。
口の機能低下が心身の機能低下に繋がることを防ぐため、
オーラルフレイルを予防しましょう！

現在、当てはまるものはありますか？



出典：公益社団法人日本歯科医師会リーフレット「オーラルフレイル」

上記のチェックリストに1つでも当てはまったらオーラルフレイルの可能性が
あります。かかりつけ歯科医を持ち、歯のお手入れを心がけオーラルフレイル対策を
しましょう。口腔体操を取り入れ、80歳で20本以上の歯を保ちましょう！

心がけよう！歯のお手入れ

- 1 よく噛んで食べるように心がけましょう
- 2 ごはんやおやつを食べた後や寝る前には
歯みがきをしましょう

★「毎日実践シート」の口腔体操やブラッシングも
参考にしましょう

80歳になっても
20本以上の歯を保とう
～8020(ハチ・マル・ニイ・マル)運動～

歯を丈夫に長持ちさせる
には、盲腸からの歯みがき
きや唾液の分泌を促す口
腔体操を実践することが
大切です。



「口腔体操」
QRコード

