



Medical

国保中央病院だより 185

国保中央病院 ☎ 32-8800

子どもの食物アレルギーに悩んで
いませんか？

管理栄養士
松村智子

食物アレルギーとは

食物アレルギーとは、特定の食物を
食べた後、アレルギー反応が現れる状態に、自分の体
にとって良くない症状が現れる病気です。
原因となる食物は、幼少期では鶏
卵・牛乳・種実類（ナッツ類）・小麦
が代表的です。

診断された場合には

食物アレルギーと診断された場合に
は、原因となる食物を避けることが重
要ですが、食物除去は必要最小限にす
ることが大切です。理由の一つは、除
去食品が増えすぎると成長に必要なた
んぱく質やカルシウムなどが不足し、
お子さんの発育に影響することがある
からです。また、近年では「完全に除去」
ではなく「症状が出ない範囲を定期的
に確認しながら食べ続ける」治療方針
が選択されることも増えていきます。幼

少期の食物アレルギーは、原因となる
食物によっては適切な治療と管理によ
り、成長とともに食べられるようになる
場合があります。

食物アレルギーのお子さんの食事管
理では、症状に気を配りながら日々の
食事を準備する必要があります。ご家族が
不安や負担を感じることも少なくあり
ません。当院では、医師・看護師・薬
剤師・管理栄養士が連携し、診断や栄
養相談を通じて、お子さんとご家族を
サポートしています。気になる症状や
お子さんの食事について不安なことが
ありましたら、お気軽に小児科へご相
談ください。

受診時の持ち物（診察がスムーズです）

- 症状が出たときに食べた食物のメモ
（原材料表示の写真、食べた量）
- 症状が出たときの写真（スマホでの
撮影が非常に役立ちます）
- 症状が出たときの状況（食べてから
症状が出るまでの時間を記載したも
のなど）
- 母子手帳・お薬手帳

小児外来診察時間・予約方法

初診 午前8時30分～11時

再診 午前8時～11時

※再診の場合は、受付システムから予
約が可能です。詳しくは当院のホー
ムページをご覧ください。

Cooking

第3次健康たわらもと21
第3次田原本町食育推進計画



おいしく減塩健康づくり

作り方

- 1 かぼちゃは種とワタをとって皮をむき、にんじんは
皮をむいて、それぞれ乱切りにする。
- 2 耐熱ボウルに1を入れ、ふわっとラップをして
600wの電子レンジで約5分加熱し、軟らかくする。
- 3 2を熱いうちにマッシャーでつぶし、黒こしょうを
加えて混ぜ、粗熱をとる。
- 4 3にマヨネーズを加えてさらに混ぜ、全体に味がな
じんだら、器に盛り付ける。

塩分が少なくてもおいしく食べる方法に、酸味を利用する方
法があります。これは、酸味が持つ塩味を引き立てる働きと味
の物足りなさを補う効果があるためです。揚げ物や焼き魚など
に、レモンやすだちなどの酸味を利用することで、減塩するこ
とができます。

-食育クイズ-

下記の調味料のうち、最も塩分量が少ないものはどれ
でしょう。（答え 24 ページ）

- ①ウスターソース ②マヨネーズ ③ケチャップ



かぼちゃサラダ

1人分エネルギー：78kcal、塩分：0.1g

材料（2人分）

- ▶ かぼちゃ…120g（1/8 個） ▶ にんじん…30g
- ▶ 黒こしょう…少々 ▶ マヨネーズ…小さじ2

イベント情報

子どもおはなし会 ▶場所 おはなしのへや(申込不要)

図書館の職員とボランティアによる楽しいお話がいっぱいです。

日程	時間	対象
9月5日(土)	午前10時30分～11時	4歳以上
9月12日(土)	午前10時30分～10時50分	3歳以上
9月19日(土)	午前10時30分～11時	5歳～小学生

9月

○は休み

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

開館時間 午前9時30分～午後5時
(土曜日のみ午後7時まで)

わいわいタイム

毎週水曜日：午前9時30分～午後5時
毎週日曜日：午後1時～5時

図書館でボランティアを してみませんか？

図書館ではボランティアを随時募集しています。それぞれのボランティアの詳しい活動内容については、お気軽に図書館へお尋ねください。

●田原本おはなし会

図書館や学校で絵本の読み聞かせなどをしています。

●手づくり絵本の会

目の不自由な人も触って楽しめる「布の絵本」を製作しています。

●音訳ボランティア「あおがき」

「広報たわらもと」を声で伝える音訳活動をしています。

●書架整理ボランティア

本を探しやすいように、図書館の本棚を整理する活動をしています。

マイナンバーカード受付時間の 延長と休日開庁

住民保健課戸籍住民相談係 ☎ 34-2087

マイナンバーカードの交付・申請・電子証明書更新手続き、マイナ保険証や公金受取口座の登録のため、受付時間の延長と休日開庁を行います。

- 上記以外の業務は行っていません。
- 窓口が混み合う場合がありますので、お時間に余裕をもってご来庁ください。
- 延長・休日開庁時は役場西側通用口からの出入りになります。

受付時間の延長 午後7時まで

9月16日(水)、10月21日(水)

休日開庁 午前9時～正午

9月13日(日)、10月11日(日)

※受け取り方法など詳しくは、交付通知書(ハガキ)・町ホームページをご覧ください。

マイナンバーカードの健康保険証利用について

マイナンバーカードを健康保険証として登録・利用するには、電子証明書が有効になっている必要があります。有効期限は発行日から5回目の誕生日までで、有効期限切れの場合は、更新の手続きが必要です。

9月の納付(普通徴収分)

税務課収納・債権整理係 ☎ 34-2111

納期限 9月30日(水)

種類

- 国民健康保険税(第3期分)
- 介護保険料(第3期分)
- 後期高齢者医療保険料(第3期分)

町税などの納付には

安全・確実・便利な口座振替をぜひご利用ください

▶**口座振替**…申込手続きは簡単で手数料無料。一度申し込むと、毎年継続して口座振替できます。(納期限の1ヵ月前までに申込)

▶**口座振替を利用されない場合**…指定金融機関・全国のQRコード対応金融機関・町役場公金収納機・納付書に印刷されたQRコードやバーコードを利用して納付してください。

詳細は町ホームページや「地方税お支払サイト」(右にQRコード記載)、納税通知書に同封されているチラシをご確認ください。

※9月19日(土)午前0時～24日(水)午前8時30分の間は使用できません。

