

# うるみん新聞

うるま市民の心と身体の健康を保つお手伝い・うるみんニュース

春号  
2022



## 手軽に野菜たっぷり!!

### ボリュームミーなチキンサンド

#### ●用意するもの(2人分)

全粒粉パン(6枚切り).....2枚  
サラダチキン(ハーブ).....1枚  
目玉焼き.....卵1個分  
ごぼうサラダ(チルド惣菜).....1パック(70g)  
トマト.....1/2個  
フリルレタス.....10~12枚

#### ●栄養成分値 1/2カット当たり(1人前)

エネルギー337kcal、たんぱく質20.9g、脂質11.5g、炭水化物39.6g  
食物繊維3.5g、食塩相当量1.8g

**POINT** 市販のサラダチキンや、ごぼうサラダを使用することで、手軽に調理できますよ! 食パンを全粒粉のものにして栄養価もアップしましょう。



①トマトは約0.5cm幅の薄切り、サラダチキンは約1cm幅に切る。



②縦横に重ね敷いたラップの上で、パン、レタス、チキン、トマト、卵、ごぼうサラダ、レタスの順に具を乗せる。  
※切った断面を意識しながら具を乗せる。



③ラップでできつく包み、具材とパンが馴染むまでしばらく寝かせる。



④切り口を間違えないよう、半分に切る。

## 働き盛り世代の健康な身体作り

運動・休養と共に、健康づくりのために必要な「栄養」。特に働き世代は、日々の忙しさに流され、コンビニ弁当や、外食などで済ませてしまい、栄養バランスも偏りがちです。今回は、うるま市健康支援課 管理栄養士のおふたりに、働き盛り世代に大切な栄養素と、手軽に作れる栄養バランスの良いレシピを伺いました。

健康づくりのために最も大切な食事には、栄養素の偏りがなく、1日3回の適切なエネルギーと栄養バランスの良さ、水分補給が大切です。栄養バランスの良い食事とは、主食(ご飯、パン類、麺類など)主に炭水化物の供給源、主菜(肉類、魚類、豆類、豆腐、卵を使った料理。主にタンパク質の供給源)などメインのおかずになるもの、そして副菜(野菜、きのこ、海藻類などの料理で、主にビタミン、ミネラル、食物繊維の供給源)の揃った食事です。



今回お話を伺ったみなさん

うるま市健康支援課 管理栄養士  
佐渡山安美さん、照屋絵美さん

健康支援課では、特定保健指導や、出前健康教室、減塩や働き世代のための調理実習などを実施し、市民の健康増進に役立つ情報をお届けしています。

ラル、食物繊維の供給源の揃った食事です。さらに、働き世代に不足しがちな牛乳・乳製品・果物を組み合わせた食事が基本となります。また、日本人は食塩を摂りすぎているので、薄味に慣れ、加工食品、外食、コンビニ食などを利用する際は、栄養成分表示をしっかり見て食品を選ぶなど、食塩摂取量に気をつけましょう。

4月1日から

保険証が空色から **うぐいす色** へ変わります

- 保険証の色が空色から **うぐいす色** に変わります
- 令和5年3月31日までに75歳をむかえる方は、保険証の有効期限が誕生日の前日までとなります
- 70歳~74歳の方は高齢受給者証の記載があります
- 40歳~74歳の方は特定健診受診券の整理番号の記載があります
- 住所変更・婚姻等で記載事項に変更があった方は、国民健康保険課へ届出が必要です

※届いた保険証は

**4月1日から有効**

3月中は空色保険証を大切に保管してください。



国民健康保健課 ☎973-3202 (賦課資格係) ☎989-5347 (国保給付係)

## お薬代を節約!

「ジェネリック医薬品」を使ってみよう。



どのくらい安い?

お薬の価格は7割程度、なかにはそれ以上安くなるお薬もあります。

ジェネリック医薬品(後発医薬品)とは、先に開発された先発医薬品(新薬)と同じ主成分、同等の効き目で、厚生労働省が承認したものです。そのため開発費用が安くすむため家計にもやさしい医薬品です。

例えば、これまでのお薬代 **¥1,000円** → **ジェネリックなら¥700に!!**



効き目は同じ?

効き目はもちろん、安全性も同等ですので安心して使用できます。

ジェネリック医薬品を製造販売するには、先発医薬品と同レベルの品質、有効性、安全性があるかについて厳しい検査を受け、厚生労働大臣の承認が得られたものとなります。



飲みやすいの?

味やにおい、大きさや形状も工夫され飲みやすくなっています。

ジェネリック医薬品には、子どもやお年寄などが飲みやすいように、味やにおいを工夫したものや、大きさや形を改良したものがああります。



処方希望される方は、医師や薬剤師にお伝えください。また、「ジェネリック医薬品希望シール」というシールも国民健康保険課窓口で配布していますので活用してみてください。

※お薬の種類によってはジェネリック医薬品が製造されていない場合や、薬局に在庫がない場合などもあります。

【お問合せ】国民健康保険課(国保給付係) ☎989-5347