



ウイルス性肝炎について

問保健センター ☎ 52-4999

ウイルス性肝炎は、国内最大級の感染症です。わが国では 350 万人が C 型肝炎ウイルスあるいは B 型肝炎ウイルスに感染していると言われます。そのうち約 7～8 割が 40 歳以上の人です。

感染に気づかず放っておくと、肝臓の細胞が壊され、肝硬変や肝がんへと進行することがあります。

◆沈黙の臓器

肝臓は、肝炎になってもなかなか SOS を出しません。「体がだるい」と気づくころには、かなり重症になっています。そこで、自覚症状のないうちから検診を受けて、感染の有無を確認しましょう。

◆早期発見・早期治療

肝炎ウイルスは、検査を受けてできるだけ早く感染を知り、医療機関で適切な治療を受けることで、肝硬変や肝がんといった深刻な症状に進行するのを防ぐことができます。病気が進行すると治療も難しくなるため、早期発見・早期治療がとても大切です。



◆肝炎ウイルス検査を受けましょう！

まだ検査を受けたことがない人は一度検査を受けてみましょう。

◇対象者

40 歳以上（40 歳無料）

◇実施内容

血液検査

◇実施場所

町内医療機関

（弘和クリニック、新谷医院、藤田医院、吉村胃腸科内科医院）

◇実施期間

平成 28 年 8 月 1 日～平成 29 年 2 月 28 日

◇自己負担

1,000 円（70 歳以上は 500 円）

～7 月 28 日は、日本肝炎デー～

作り方

- ① ボウルにごまだれの材料を混ぜ合わせて冷蔵庫で冷やす。
- ② キャベツの芯を除いてざく切りにする。ニラは 4 cm の長さに切る。ねぎは斜め薄切りにする。もやしは洗って黒い皮を取り除く。パプリカはせん切りにする。
- ③ 塩少々を加えた熱湯で②の野菜をさっと茹でて水に取り、水気を絞って皿に敷く。
- ④ 豚肉は 1 枚ずつ熱湯にさっとくぐらせて冷水に取り、ペーパータオルで水気を取って野菜の上にのせ、ごまだれをかける。

豚ロース薄切り	300g
キャベツ	100g
にら	1 束
長葱	1 本
もやし	1 袋
パプリカ（赤）	1 / 2 個
（ごまだれ）	
おろし生姜	5 g
ねりごま	大さじ 2
鶏がらスープの素	小さじ 1 / 2
酒	大さじ 1
しょうゆ	大さじ 1
みりん	大さじ 1
酢	大さじ 1

1 人分の栄養価

エネルギー…289kcal
たんぱく質…18.2g 脂質…18.7g
塩分…0.9g

材料（4 人分）

1 人分、野菜が 120 g（1 日の目標摂取量の 1 / 3）摂れる一品です。
他の野菜でもいろいろなアレンジできるので、手軽にさっぱりいただけます。

★冷やししゃぶしゃぶ★

いただきます

食生活改善推進協議会