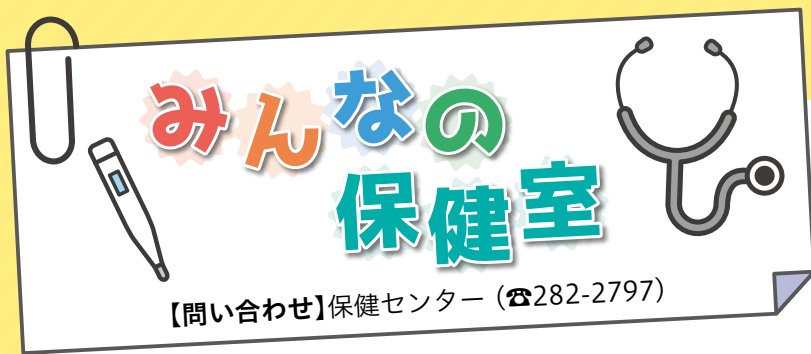




茨城県プレ妊活健診が始まりました！

県内に居住する将来妊娠・出産を考える夫婦等を対象に、プレコンセプションケアに取り組むための知識の習得と健診を受けることができる「茨城県プレ妊活健診」が始まりました。この機会にプレコンセプションケアを始めてみませんか。

プレコンセプションケアとは

性別を問わず、適切な時期に、性や健康に関する正しい知識を持ち、妊娠・出産を含めたライフデザインや将来の健康を考えて健康管理を行う取り組みのことです。

茨城県プレ妊活健診について

プレコンセプションケアに取り組むための知識の習得と健診を、無料で受けることができます。

■対象者

- ▼いずれかが県内に住所を有する夫婦
- ▼県内で同居している男女

■要件

女性の年齢が満40歳未満

プレ妊活健診の主な項目

	内 容
医師による相談・指導	妊娠に向けた健康や栄養、ライフプラン等に関するアドバイス
女性向け検査	子宮・卵巣の状態、卵巣年齢、性感染症、甲状腺機能等の検査など
男性向け検査	精液検査など (精液検査キットによる検査)

申請・受診の流れ

- ①二次元コードから申し込み
- ②県から受診券が届く
- ③ご自身で健診実施医療機関に連絡して健診を予約



心も体も喜ぶ
「健幸レシピ」を紹介します



いもマミイの体に優しい**健幸レシピ**

サツマイモの豆腐グラタン



栄養価(1人分)

エネルギー…405kcal
食塩相当量…0.8g

【材料と分量(2人分)】

- サツマイモ…200g
- タマネギ…100g
- シメジ…100g
- ツナ缶(油漬け)…1缶
- 絹豆腐…300g
- 小麦粉…大さじ1
- 豆乳(無調整)…200ml
- 冷凍むき枝豆…大さじ1
- ミックスチーズ…36g
- ◎コンソメ…小さじ1/4
- ◎みそ…小さじ1/2
- ◎塩・こしょう…少々

【作り方】

- ①サツマイモは1センチメートル幅のいちょう切りにして、電子レンジ(500W)で約5分加熱する。
- ②タマネギは薄切りにして、シメジは石突きを取り、ほぐす。
- ③絹豆腐は水切りをしないでボウルに入れ、泡だて器で滑らかになるまで混ぜる。
- ④フライパンに②とツナを油ごと入れ、しんなりするまで炒めたら、小麦粉を振り入れ、具材と合わせる。
- ⑤④に①、豆乳、◎を入れ全体にとろみがつくまで煮る。③を加え全体が温まるまで加熱する。
- ⑥耐熱容器に⑤を盛り付け、枝豆・ミックスチーズをのせ、200℃に加熱したオーブンまたはオーブントースターに入れ、ミックスチーズに焦げ目がついたら出来上がり♪

ポイント

- *きのこの香りとツナの旨味で調味料が少なくても、サツマイモの甘みを感じる優しい味です。
- *食物繊維、たんぱく質やカルシウム、鉄分もしっかり摂れる栄養満点のレシピです！