

梅毒の予防と対策について

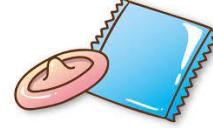
・梅毒に罹患した者との性交渉を避けること



・正しいコンドームの使用

粘膜や皮膚が梅毒の病変などと直接接触しないように、また病変の存在に気づかない場合もあることから、性交渉の際はコンドームを適切に使用します。しかし、コンドームが覆われていない部分の接触は完全に予防できるわけではありません。

・不特定多数と性交渉をもたないこと



・早期発見、早期治療

梅毒は早く治療するときちんと治ります。もし自分が梅毒に感染している場合、パートナーも一緒に検査をうけましょう。

・オーラルセックスでも感染するため、注意しましょう

梅毒が心配なら検査ができます

・気になる症状がある方は、受診をお勧めします。
しかし、症状がないけれど心配...という方は、**保健所で検査**が受けられます。

・保健所の検査は、**匿名・無料**での血液検査です。
月に2~4回、予約制で行っています。
心配なことがあってから、2か月経過したタイミングでの検査をお勧めします。



お手軽ローストチキン

かんたんレシピ

材料2人分

鶏もも肉……1枚(300g)
こしょう……ふたつまみ
にんじん……4cm(40g)
じゃがいも……中1個(120g)
ブロッコリー……1/4株(90g)
<A>
水……200ml
塩……小さじ1(6g)
粒こしょう……10~20粒程度
ローリエ……1枚(なくても可)

<オレンジグレービーソース>
水……100ml
赤ワイン……100ml
オレンジマーマレード……大さじ2
コンソメ(固形)……1個
しょうゆ……大さじ1/2杯
塩……ひとつまみ(0.2g)
こしょう……適宜
片栗粉……小さじ1(小さじ3の水で溶く)

健康志向で人気の
鶏肉をジューシーに

エネルギー 400kcal 塩分 2.2g



作り方

1)密封できるビニール袋に鶏肉とAを入れ、空気を押し出しながら鶏全体が液に浸るようにして、しっかり閉じる。

2)鍋に2ℓの水を入れ(分量外)、湯せん用に沸かし、60度くらいにする。1を入れて蓋をし、火を消して30分漬けておく。

3)しっかり野菜を洗い、じゃがいもは皮付きのまま幅5mm程度の輪切りに、にんじんは幅5mm程度の半月切りにする。ブロッコリーは小さめの房に切り分け、沸騰したお湯に塩(適宜)を入れ、4分程度茹である。

4)2の鶏肉を取り出し、皮側にこしょうをふる。

5)フライパンを熱し、中火で鶏肉の皮側を15分間焼く。皮のあぶらが出てきたら、じゃがいも・にんじんを入れて両面をこんがりと焼き、火が通ったら皿に取り出す。鶏肉を裏返して、身側をやや弱めの中火で10分間焼き、肉に火が通ったら、皿に移し、少し冷めてから、お好みの幅にスライスする。

6)5のフライパンに、水・赤ワインを入れて煮立て、コンソメ、オレンジマーマレード、しょうゆを入れる。かき混ぜながらさらに煮立て、塩・こしょうで味を整える。最後に、水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。

7皿の中央に鶏肉を置き、野菜を添えて、鶏肉にオレンジグレービーソースをかける。

健康サポート

アクトセミナー YouTubeで限定公開中！

弊社では数分から30分程度のセミナー動画を多数
限定公開しています。弊社とご契約いただいている
職員とそのご家族はご覧いただけます。
健康に関する幅広いテーマをご用意しています。
詳しくは所属のご担当者様にお尋ねください。



女性の健康づくり

保健師
田中実緒

