



第49回

＼農家オススメレシピ！／

ピーマン焼き



材料(1~2人分)

ピーマン:2個 浜松パワーフード
(今回のレシピでは「とんがりパワー」という品種を使用しています)

油:大さじ1
塩こしょう:少々
かつお節:少々

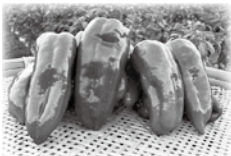
作り方【調理時間:10分】

- ① ヘタを切り取り、3~5cmサイズに縦切りする。
- ② 塩こしょうを加えながら軽く焦げ目が付くまでピーマンを焼く。
- ③ かつお節を振りかけて出来上がり！

POINT

ピーマンの食感を楽しんでほしいので大きめに切って火を通し過ぎないのがおすすめです。他の品種のピーマンを使う場合は、バターしょうゆなどで味付けするといいです。

今月のパワーフード:ピーマン



ピーマンは種にもとても栄養価の高い成分が含まれているので、ぜひ種も一緒に食べてみてください。

レシピ提供者からひと言

私が作っている「とんがりパワー」という品種は「苦手だったピーマンが食べられるようになった」と言われるぐらいに甘さが特徴のピーマンです。またサイズも大きくインパクトがあります。地元浜松には新鮮でおいしい食材がたくさんあるということをこのピーマンをきっかけに知っていただけたらうれしいです。



レシピ提供者
R+3ファーム代表
杉山 連さん

50歳以上の人へ
带状疱疹のつらさ、予防接種で防ぎましょう！

健康増進課 ☎453-6119

市HP▶带状疱疹 検索



带状疱疹とは？

带状疱疹は、多くの人の子供の時に感染する「水痘(水ぼうそう)」のウイルスが原因で起こります。その発症率は50歳代から高くなり、日本では80歳までにおよそ3人に1人が発症するといわれています。発症すると、体の片側の一部にピリピリとした痛みがあらわれ、その部分に赤い発疹が出てきます。発疹が治った後も、およそ2割の人に長い痛みが続くことがあります。

带状疱疹ワクチンは2種類あり、接種方法や回数などに違いがあります。

名称	ビケン	シングリックス
種類	生ワクチン	不活化ワクチン
回数	1回	2回(2カ月後に2回目接種)
費用(※1)	8,000円程度/回	22,000~25,000円程度/回
接種方法	皮下注射	筋肉内注射
予防効果(※2)	40~65%	90%以上
持続効果	5~7年程度	10年以上

(※1)費用は医療機関により異なります (※2)予防効果は年齢により異なります

2024(令和6)年4月1日から、接種費用助成制度を開始しました

- 対象者 浜松市に住民登録のある50歳以上の人
助成額 3,500円/1回(生ワクチンは1回、不活化ワクチンは2回)
※接種費用から助成額を差し引いた額を医療機関へお支払いいただけます
※2024(令和6)年3月31日以前に接種したものについて、払い戻しはできません
持ち物 本人確認書類(マイナンバーカードなど)



浜松市内の委託医療機関で接種できます

市のホームページで確認できます。事前に医療機関で予約してください。やむを得ず委託医療機関以外で接種する場合は問い合わせてください。

委託医療機関一覧はこちら→

医療機関名をタップして「带状疱疹」に○印がついていれば接種が可能です。



問い合わせ先

※不明な点はお近くの健康づくりセンターへお問い合わせください

中央健康づくりセンター	☎457-2891
中央健康づくりセンター(東)	☎424-0125
中央健康づくりセンター(西)	☎597-1120
中央健康づくりセンター(南)	☎425-1590
浜名健康づくりセンター	☎585-1171
浜名健康づくりセンター(北)	☎523-3121
天竜健康づくりセンター	☎925-3142