

# 米粉を使ったレシピ

レシピ提供: J A いみず野 営農部  
J A いみず野は、姉妹都市の富山県射水市にあります。



## 5 米粉と里芋のお好み焼き

### 〈材料〉(2枚分)

- ・米粉…100g
- ・里芋…100g
- ・だし汁…150cc
- ・塩…ひとつまみ
- ・具…キャベツ、干しえび、コーン、ネギ等
- ・調味料…ソース、マヨネーズ、ポン酢等

### 〈作り方〉

- ①里芋をすりおろす。
- ②米粉、①の里芋、塩をだし汁に入れて混ぜる。
- ③②がなじんだら、刻んだ具を入れる。
- ④熱したフライパンに油をひいて③を焼く。
- ⑤焼き色がついたらひっくり返して反対側を焼く。中まで火が通ったら出来上がり。

- \* 具、調味料はお好みの物をご使用ください。
- \* 里芋はぬめりが強いので、すりおろす時は手を切らないよう、注意してください。
- \* 調味料は焼き上がったお好み焼きにかけて召し上がってください。

## HTLV-1 (ヒトT細胞白血病ウイルス1型) 抗体検査の実施について

北海道名寄保健所では、HTLV-1抗体検査を次のとおり実施しています。

### ▼検査内容

- ・血液検査

5 mlの血液を採取し、HTLV-1抗体があるかないかを調べます。

### ▼検査対象者

- ①平成23年度以降、妊婦一般健康診査によって抗体検査を受けたことのない方。
- ②医療機関等において、これまでに抗体検査を受けたことのない方。

### ▼検査料金

無料

### ▼検査日時 (平成24年度)

原則 毎月第1水曜日

9時～15時30分

※検査は予約制です。事前に電話でお申し込みください。

※相談は随時受け付けていますので、電話によりお問い合わせください。

### ▼検査結果のお知らせ

約2週間後、来所いただいた上

でお知らせします。  
◇予約・お問い合わせ先

北海道名寄保健所健康推進課  
保健予防係

名寄市東5条南3丁目63番地

38 (電話) 01654-3-3121

## HTLV-1とは

- ・HTLV-1とは、ヒトT細胞白血病ウイルス1型の略です。感染者は日本国内で108万人と推計されています。
- ・HTLV-1に感染していても自覚症状はなく、ほとんどの方は発病することはありませんが、感染者のうち、約4～5%の方が将来、成人T細胞白血病(ATL)を、約0.3%の方がHTLV-1関連脊髄症(HAM)を発症すると推定されています。
- ・HTLV-1の感染経路は、主として母子感染(母乳感染)ですが、まれに性感染や血液感染があります。