



クリスマスに簡単豪華な一品 鶏肉照り焼き

栄養価 (1人分)

エネルギー…423kcal 脂質…27.6g
塩分相当量…0.9g たんぱく質…34.4g



材料 (4人分)

- 鶏胸肉 … 2枚
- 卵 … 3個
- にんじん … 1/6本
- さやいんげん … 4本
- しょうゆ … 大1
- 砂糖 … 大1/2
- 酒 … 大2
- 水 … 100ml
- 油 … 大2

作り方

- 鶏胸肉は観音開きにし、卵は半熟の炒り卵にする。
- にんじんは鶏肉の幅にあわせて細い棒状に切り、さっと茹でる。
- 鶏胸肉に炒り卵を並べ、②といんげんを芯にし、たこ糸で巻く。
- フライパンで③を焼き、うすすら焦げ目が付いたら蒸し焼きにする。
- ④に調味料を加え、照り焼きにする。
- 冷めてから食べやすい大きさに切る。

ワンポイント アドバイス

お好みで調味料は調節してください

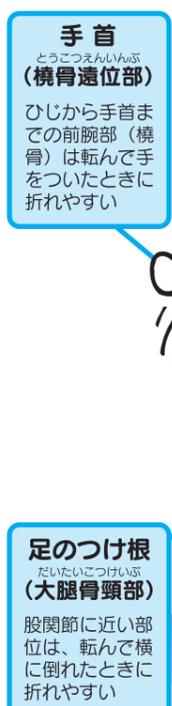
保健メモ

家の中で普通に動いているとき、風呂の洗い場やトイレ、又家の周辺や平らに見える歩道などで、つまずいたり、滑つてころびそうになった経験はありませんか。高齢者が転ぶと「骨折しやすい」長期の入院やリハビリテーションをしなければならず、そのま未復たきりになったり、介護が必要な状態になることがあります。高齢者は、筋力の低下、視力の低下、バランス能力の低下などに、より転倒しやすくなります。その上、骨がねばりや強さがなくなり、だんだんもろくなっています。そのため骨折の危険性が高くなります。長寿社会を迎え生涯元気に過ごすためには、丈夫な骨を保持、転倒を予防することが大切です。

転倒予防のポイント

- 1 バランスの取れた食生活を送りましょう
様々な食品を摂り、栄養のバランスの良い食生活を心がけましょう。若いうちから骨粗しょう症予防に注意し、不足しがちなカルシウムを積極的に摂りましょう。
- 2 運動習慣を身に付けましょう
運動で筋力を保つことは転倒予防に欠かせません。歩くなどの適度な運動習慣を身に付け、転

高齢者が骨折しやすい部位



手首 (橈骨遠位部)
ひじから手首までの前腕部(橈骨)は転んで手をついたときに折れやすい

肩 (上腕骨頸部)
上腕のつけ根で肩に近い部分は転ばなくてもぶついたりした時に折れやすい

腰 (腰椎骨)
背骨の腰部分の骨は、尻もちをついた時に折れやすい。また、物を持ち上げるなどの軽い力でもつぶれやすい

足のつけ根 (大腿骨頸部)
股関節に近い部位は、転んで横に倒れたときに折れやすい

- 3 整理整頓を心がけましょう
部屋を整理し転倒の原因となるものを置かないようにしましょう。新聞を踏んで滑ったり、コソソと足を引っ掛けたりと危険です。
- 4 履き物に注意しましょう
室内でのスリッパは滑り止めのついたものにしきましょう。外では靴はしっかりと底に合ったものにし、靴底には滑り止めのついているものを選びましょう。
- 5 室内の安全対策をしましょう
マットやじゅうたんの端は足を引っ掛けやすいので固定をしましょう。階段には滑り止めや手すり、室内の段差にはあて木をするなどの対策をします。夜には足元に照明をつける工夫もしましょう。
- 6 転ぶのが怖い時は歩行補助具を使いましょう
自分で思っているよりも足は以外に上がっていないものです。階段や段差のあるところは特に気をひきしめましょう。手すりのあるところは必ずつかまって歩くのが心がけましょう。

今月のテーマ あなたの骨は大丈夫？ 転倒・骨折を予防しよう

health

NAGATO

健康ガイド

長門市保健センター(健康増進課) ☎ 23-1132 Fax 23-1168
三隅保健センター ☎ 43-2444 Fax 43-2814
日置保健センター ☎ 37-5100 Fax 37-5101
油谷保健福祉センター ☎ 33-3021 Fax 33-3022

健康診査

- ### 乳児健康診査
- 岡田クリニック
3カ月児・7カ月児健康診査
月～金曜日 8:30～17:00
土曜日 8:30～12:00
(※ただし23日は休み、健診は28日まで受けられます)
 - 長門総合病院
問合わせ ☎ 22-2717
 - 3カ月児健康診査(110日以降)
毎週火曜日 13:00～14:00
 - 7カ月児健康診査
12/1 ☎ 15 ☎ 13:00～14:00
12/1 ☎ 15 ☎ 22-2220
 - 木村クリニック
3カ月児・7カ月児健康診査
12/13 ☎ 14:00～14:30
12/13 ☎ 14:00～14:30
問合わせ ☎ 32-0008
 - 友近医院
3カ月児・7カ月児健康診査
12/8 ☎ 14:00～14:30
12/8 ☎ 14:00～14:30
問合わせ ☎ 32-1180
 - 清水医院
3カ月児・7カ月児健康診査
12/21 ☎ 14:00～14:30
12/21 ☎ 14:00～14:30
問合わせ ☎ 32-0056
- 共通事項 母子健康手帳と乳児一般健康診査受診票を持参のこと
- ### 1歳6カ月児健康診査
- 対象 16年5月生まれの子
 - 日時 12/14 ☎ 13:00～13:30

相談

- ### 3歳児健康診査
- 会場 長門市保健センター
 - 必要なもの 母子健康手帳等
 - 対象 14年12月生まれの子
 - 日時 12/21 ☎ 13:00～13:30
 - 会場 長門市保健センター
 - 必要なもの 母子健康手帳等
- ### 育児相談
- 日時・場所
12/2 ☎ 16 ☎ 9:00～11:30, 13:00～15:00
12/2 ☎ 16 ☎ 長門市保健センター
 - 12/2 ☎ 10:00～11:30
12/7 ☎ 10:00～11:30
12/7 ☎ 10:00～11:30
12/9 ☎ 9:30～11:30
12/9 ☎ 9:30～11:30
12/16 ☎ 9:30～11:00
12/16 ☎ 9:30～11:00
- ### 健康相談
- 対象 乳幼児と保護者
 - 日時・場所
毎週木曜日 9:00～11:30
13:00～15:00
長門市保健センター(29日は休み)
毎週木曜日 9:00～12:00
三隅保健センター(29日は休み)

その他

- ### 妊婦学級
- 日時・場所
12/6 ☎ 9:30～14:30
12/13 ☎ 13:30～16:00
12/20 ☎ 9:30～14:30
12/26 ☎ 9:30～11:30
 - 対象 成人
油谷保健福祉センター
- ### 育児学級講演会
- 日時・場所
12/9 ☎ 10:00～11:30
 - 講師 日置保健センター
 - テーマ 「子どもを育てる親のかかわり方」
 - 乳幼児発達支援センター
ふたば園児室部施設長
久保田満知子先生

インフルエンザをしっかりと予防しよう

- インフルエンザは気温が下がり空気が乾燥する冬になると流行しはじめ、毎年100万人前後がかかる感染症です。重症となったり死亡することもあるので油断せず、正しい知識を身に付けてしっかりと予防しましょう。
- インフルエンザにはどんな特徴があるの？
症状は鼻やのどにのみならず、全身にわたって重いのが特徴です。特に高齢者や抵抗力の弱い人がかかると肺炎等の合併症を招くなど重症化しやすく、死亡するケースもあるので注意が必要です。
 - インフルエンザ予防3原則
①感染経路を断つ
・人混みや繁華街への外出はできるだけ控える
・外出時はマスクをする
・外出後は手洗いとうがいをす
②抵抗力をつける
・こまめに部屋を換気する
・加湿器などで部屋に適度な湿度(50～60%)を保つ
・十分な栄養と睡眠を心がけ、適度な運動をする
③免疫をつける
・ワクチンによる予防接種を受ける