



カルシウムたっぷりの一品 さばのカレー煮



栄養価 (1人分)

エネルギー…244kcal 脂肪…15.7g
塩分相当量…1.5g カルシウム…185mg
たんぱく質…17.4g

作り方

- Aの野菜はにんじんは短冊切り、たまねぎはくし切り、セロリはざく切りにする。
- ①の具をいため、さば、スープを入れて煮込み、煮汁で溶いたスキムミルクとBを加えてさっと火を通す。

おすすめの組み合わせ

キノコのガーリック炒め・ノンオイルサラダ

ワンポイント
アドバイス

カルシウムアップにつながり、骨量の目減りを抑えます。
カレー粉で魚のくさみが気になりません。

材料 (4人分)

- さば … 4切れ
A にんじん … 1/2本
たまねぎ … 1個
さやいんげん … 12本
セロリ … 1/2本
B しょうが汁 … 少量
にんにく … 少量
塩 … 小さじ1
カレー粉 … 大さじ4
こしょう … 適宜
マーガリン … 大さじ2
スープ … カップ3
スキムミルク … 40g

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
 - (18日は休み)
- 長門総合病院
 - 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
 - 7/7 21:00～22:00
 - 7/14 13:00～14:00
- 木村クリニック
 - 3カ月児・7カ月児健康診査
 - 7/12 14:00～14:30
 - 7/19 14:00～14:30
- 友近医院
 - 3カ月児・7カ月児健康診査
 - 7/14 14:00～14:30
 - 7/21 14:00～14:30
- 清水医院
 - 3カ月児・7カ月児健康診査
 - 7/14 14:00～14:30
 - 7/21 14:00～14:30
- 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 15年12月生まれの子
- 日時 7/13 13:00～13:30
- 会場 長門市保健センター

3歳児健康診査

- 対象 14年7月生まれの子
- 日時 7/27 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

検診

事前の申し込みが必要です

胃がん検診

- 日時・場所
 - 7/7 8:00 日置保健センター
 - 7/11 12:00 黄波戸漁村センター
- 必要なもの 受診票

乳がん検診

- 日時・場所
 - 7/1 1 俵山公民館
 - 7/4 22 長門市保健センター
 - 7/5 通公民館
 - 7/20 大畑小学校
 - 7/15 19:20 22 三隅保健センター
- 必要なもの 受診票

肺がん・結核検診

- 日時・場所
 - 7/1 三隅地区内巡回
- 対象 40歳以上の人
(結核検診は65歳以上の人)

保健メモ

食中毒は、年間を通して起りますが特に夏場に多く、発生件数の約8割を占めています。また、集団発生と思われるがちですが、家庭の食事も発生しています。

家庭での発生は症状が軽かったり1人や2人のことが多いため風邪や寝冷えと間違われ、気づかないまま重症になることもあります。

食中毒の原因と症状

【原因】サルモネラ菌や腸炎ヒブリア、病原性大腸菌などの細菌やウイルスによるものが約9割です

【症状】腹痛や下痢、吐き気、嘔吐、発熱など

食中毒予防の3原則は、菌やウイルスを「つけない」「増やさない」「やっつける」

家庭でできる予防のポイントを紹介いたします。
新鮮なものを選び、消費期限

今月のテーマ

家庭でできる食中毒予防

のあるものは期限内に使い切りましょう
冷蔵庫・冷凍庫の詰めすぎは冷却効果を悪くします(目安は7割程度)



【料理をするとき】

- 石けんで手をきれいに洗いましょう
- 包丁やまな板は、肉、魚を切った後に熱湯でよく洗いましょう(肉魚用、野菜用と別々にそろえ、使い分けた方が効果的です)
- 加熱処理するものは十分に加熱しましょう
- う(中心部が75℃で1分以上が目安。熱の伝わりにくい物は時々かき混ぜましょう)
- 調理したものはできるだけ食べ過ぎりましょう



【買い物した時】
新鮮なものを選び、消費期限

エアコンを快適に活用して夏バテを予防しましょう

本格的な夏を迎える前に、体にやさしく、しかも快適に過ごせるエアコンの使い方を考えてみましょう。

第1条件はまず室温

「冷房病」は、「冷やしすぎ」や「温度差の激しいところの出入りを繰り返すこと」により自律神経系に異常をきたすことが原因といわれています。できる限り外気温との差を5℃以内にしましょう。

第2条件は室温のムラをなくす

噴出し口をいっぱいまで上げて風が水平に吹き出ると、冷気が拡散しやすくなります。風量によっても風の流れが変わるので自動にしておくほうが室内をムラなく冷やせます。風は直接体にあたらないようにしましょう。

寝るときの温度設定は?

冷房をつけたまま眠ってしまい、翌朝のどが痛くなるのがよくあります。健康を損なわずに快適に眠るためのコツは、次の3つです。

- 設定温度を高めにする
- 微風で運転する
- おやすみ機能などタイマーを利用する

相談

育児相談

- 日時・場所
 - 7/1 15:00 長門市保健センター
 - 9:00 11:30 13:00 15:00 長門市保健センター
 - 7/1 10:00 11:30 日置保健センター
 - 7/6 10:00 11:30 黄波戸漁村センター
 - 7/15 9:30 11:30 油谷保健福祉センター
- 対象 成人
- 日時・場所
 - 毎週木曜日 9:00～11:30

育児学級

- 日時・場所(要予約)
 - 7/15 13:30～15:30 長門市保健センター
 - 7/19 14:00～15:30 長門市保健センター
- ※生後5、6カ月児の保護者
- ※生後3、4カ月児の保護者

【後片づけをするとき】
残った食物は、よく冷めてから冷蔵庫に入れましょう
少しでもおかしいと思ったら思い切って捨てましょう
包丁やまな板、ふきん、たわし、スポンジなどは洗剤と流水でよく洗いましょう

【症状が出たら】
素人判断は危険です。腹痛や下痢があったらかかりつけ医の診断を受け次のことを伝えましょう。

- どんな症状か
- いつから症状が出たのか
- 2～3日前からの食事の内容
- 便の状態
- 一緒に食事をした人の状態
- 海外に渡航したか

