



## なべを囲んで家族団らん イカ団子なべ

栄養価 (1人分)

エネルギー…197kcal 脂質…3.1g  
塩分相当量…4.5g たんぱく質…14.6g



### 作り方

- イカは開いて、わたと軟骨を除き一口大に切る。足は目、口、吸盤などを除き、一口大に切る。フードプロセッサーにイカとAを入れ、なめらかになるまで攪拌し細長い器などにきっちりと詰める。
- かぶは茎を2cm残して葉を切り除き、皮をむいてたて4つに切る。にんじんは花型に型抜きする。生しいたけは4つに切る。エリンギは半分の長さに切り、4つに切る。水菜は4cmの長さに切る。わかめは一口大に切る。
- 鍋にBを煮立てかぶ、にんじん、ゆでこぼしておいたしらたき、生しいたけ、エリンギを入れる。火が通ったら①のイカをスプーンで一口大の団子状にすくい落とし入れて煮る。さらに水菜とわかめを加え煮る。

### ワンポイントアドバイス

食べるときにお好みでゆずを絞ってもよい。プリプリした歯ごたえのイカ団子は火が通りやすいので、食べる途中で作り足す方がおいしくいただけます。

### 材料 (4人分)

- イカ団子  
イカ ……2はい (250g)  
A 酒 ……大さじ2  
しょうが汁 ……小さじ2  
玉子 ……2個  
塩 ……小さじ2/5  
片栗粉 ……大さじ1  
かぶ ……4個 (280g)  
にんじん ……50g  
しらたき ……2袋  
生しいたけ ……2枚  
エリンギ ……1パック  
水菜 ……50g  
生わかめ ……40g  
B だし ……8カップ  
さけ・しょうゆ・みりん ……各大さじ4  
塩 ……小さじ2/3



## 花粉情報のためのセルフケア

①花粉情報に注意しましょう

## 保健MEMO

花粉症は、スギ、ヒノキなどの花粉が原因となってアレルギー症状をおこす病気です。症状は主に、鼻や眼、のどなどにおこり、鼻水、鼻つまり、くしゃみ、目のかゆみ、咳、時には頭痛、めまい、だるいなどの神経症状をおこします。このような症状が出始めたら、花粉飛散量、自分の症状との関係、天候などを記録につけ、花粉症を疑って見ましょう。また、アレルギーの原因となる花粉を知るため、病院で診断をつけましょう。

次に花粉症の予防と治療についてですが、花粉症の発症と症状の悪化を防ぐため次のようなセルフケアを行います。

## 花粉症対策をしましょう

今月のテーマ あなたは花粉症に悩まされていますか？

- 花粉の飛散の多い日は外出を控え、窓や戸は閉めて置きましょう
- 外出時には鼻と目に花粉が付着しないようにするためメガネやマスク、帽子を着用しましょう
- 通常のメガネだけでも目に入る花粉の量は、かけていない時の半分以下となります。コンタクトレンズ使用の場合はメガネに変えたほうが良いでしょう。マスクは花粉症用のマスクもありますが、通常のマスクに湿ったガーゼを挟み込むだけでも効果があります
- 衣類は、表面のすべすべした、繊維や綿の衣類を着用しましょう
- 帰宅時は、衣類や髪をよく払ってから入室し、洗顔やうがい、鼻をかむなどして花粉を落としましょう
- 家の中の掃除をこまめにおこないましょう
- タバコは避け、規則正しい生活やバランスのとれた食事を取るなど日常生活にも注意しましょう



- 衣類は、表面のすべすべした、繊維や綿の衣類を着用しましょう
- 帰宅時は、衣類や髪をよく払ってから入室し、洗顔やうがい、鼻をかむなどして花粉を落としましょう

すでに花粉症の人は、シーズンになると毎年症状が起りまわす。その症状を少しでもやわらげるために、医師に相談し、花粉が飛ぶ少し前から薬を飲み始めることをおすすめします。また、花粉症を治す治療法として、徐々に花粉に対するアレルギー反応を抑えていく、減感作療法という根治療法もあります。まずはかかりつけ医師とよく相談し、治療を計画的に行いましょう。

# 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 TEL 22-2717
    - 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
  - ※2/12(月)は休み
  - 長門総合病院 TEL 22-22220
    - 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
        - 2/1(木) 15(木) 13:00～14:00
        - 2/13(火) 14:00～14:30
  - 木村クリニック TEL 32-00008
    - 3カ月児・7カ月児健康診査
      - 2/13(火) 14:00～14:30
  - 友近内科循環器科医院 TEL 32-1180
    - 3カ月児・7カ月児健康診査
      - 2/8(木) 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 17年7月生まれの子
  - 日時 2/14(水) 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
- 3歳児健康診査**
- 対象 16年1月生まれの子
  - 日時 2/27(火) 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

## 相談

- 健康相談**
- 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
    - 2/7(水) 9:00～11:30
  - 黄波戸漁村センター
    - 2/7(水) 10:00～11:30
  - 長門市保健センター
    - 2/2(金) 9:00～11:30
  - 三隅保健センター
    - 2/2(金) 13:00～15:00
  - 長門市保健センター
    - 2/7(水) 10:00～11:30
  - 日置保健センター
    - 2/7(水) 10:00～11:30
  - 宇津留集落センター
    - 2/13(火) 9:30～11:30
  - 向津具公民館
    - 2/20(火) 9:30～11:30
  - 油谷保健福祉センター
    - 2/23(金) 9:30～11:30
- 育児相談**
- 日時・場所
    - 2/2(金) 9:00～11:30
    - 2/7(水) 10:00～11:30
    - 2/16(金) 13:00～15:00
  - 長門市保健センター
  - 黄波戸漁村センター
  - 長門市保健センター

## その他

- 事前の申し込みが必要です
- 健康学び塾**
- 第1回「女性の健康は社会の健康」
    - 日時・場所 2/13(火) 15:00～17:00
    - 三隅農業者トレーニングセンター
    - 講師 早野 智子氏 (関門医療センター 女性総合診療チーム 医師)
    - 申込期限 2/8(木)
  - 第2回「めまい、みみなり」
    - 日時・場所 2/19(月) 14:00～16:00
    - 長門市物産観光センター 会議室
    - 講師 戎本 浩史氏 (長門総合)
- 精神保健相談(要予約)**
- 日時・場所
    - 2/23(金) 9:30～11:00
  - 油谷保健福祉センター
  - 三隅保健センター
- 禁煙相談(要予約)**
- 日時・場所
    - 2/20(火) 13:00～14:00
  - 長門健康福祉センター
  - 予約先 長門健康福祉センター
  - TEL 22-22811
- 男性の料理教室**
- 日時・場所
    - 2/20(火) 10:00～
  - 長門市保健センター 栄養実習室
  - 対象 料理に興味のある市内在住の男性 (先着20人)
  - 持参物 エプロン、タオル、三角巾、参加費 (315円)
  - 申し込み・問い合わせ 健康増進課 母子保健係
  - TEL 23-1132
- 育児学級**
- 日時・場所
    - 2/21(水) 10:00～11:30
  - 日置農村環境改善センター
  - 内容 親子体操等
  - 申込方法 日置保健センター
  - TEL 37-5100
- 病院耳鼻咽喉科医師**
- 申込期限 2/15(木)
  - 第3回「お口のなかから健康へ」
    - 日時・場所
      - 2/26(月) 14:00～16:00
    - 油谷保健福祉センター 集団検診室
    - 講師 金子 郁子氏 (山口福祉専門学校 歯科衛生士科 科長)
    - 申込期限 2/22(木)
  - 共通事項
    - 参加料 1回100円 (資料代等)
    - 携行品 筆記用具
    - 定員 各回70人 (先着順)
    - 申し込み・問い合わせ 健康増進課 成人保健係
    - TEL 23-1133