



忙しい時の献立にいかがですか ハンバーグ入り ブラウンシチュー

栄養価 (1人分)

エネルギー…254kcal 脂質…11.6g
塩分相当量…1.1g たんぱく質…13.5g



材料 (4人分)

- ハンバーグ(冷凍) … 4個
- じゃがいも … 1個
- にんじん … 1本
- 玉ねぎ … 1個
- ブロッコリー … 100g
- 水 … 4カップ
- ビーフシチューのもと(市販品) … 40g

作り方

- ハンバーグは凍ったままそれぞれを4つづつに切る。
- じゃがいもは8等分にする。にんじんは乱切りにする。玉ねぎはくし形に切る。ブロッコリーは小房に分けて下ゆでする。
- なべにブロッコリー以外の野菜とハンバーグを入れて水を注ぎ、火にかける。
- 煮立ってきたらアクを除き、ふたをして弱火で18~20分じゃがいもが充分にわらかくなるまで煮る。
- シチューのもとを加え、とけてとろみがついたら、ブロッコリーを加えてひと煮する。

ワンポイント
アドバイス

野菜もたくさん入ったボリュームたっぷりの一品です。簡単に作れるので男性にもオススメです。

- ### 低栄養状態が疑われるのはこんな人
- この半年で体重が2~3kg減った人
 - 体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)の値が18.5未満の人
 - 血液検査で、血清アルブミン値が3.5g/dl以下の人
- ※平成18年度の基本健診受診者2566人(65歳以上)の内、



低栄養状態を起すひまな理由

- ・噛む力・飲み込む力の低下
- ・手や足腰が弱い買い物や料理が困難
- ・うつ状態により食欲がわかない
- ・ひとり暮らしで料理をしない
- ・病气やけが など

保健MEMO

年をとると食が細くなるのはあたり前と思っていませんか？
高齢期になると、知らず知らずのうちに食事の量や回数が減りたんぱく質とエネルギーが不足がち(低利用状態)となります。

今月のテーマ 高齢者の栄養改善

低栄養状態を防ぎ自立した生活を

37人に低栄養状態の疑いがありました

低栄養状態を防ぐために

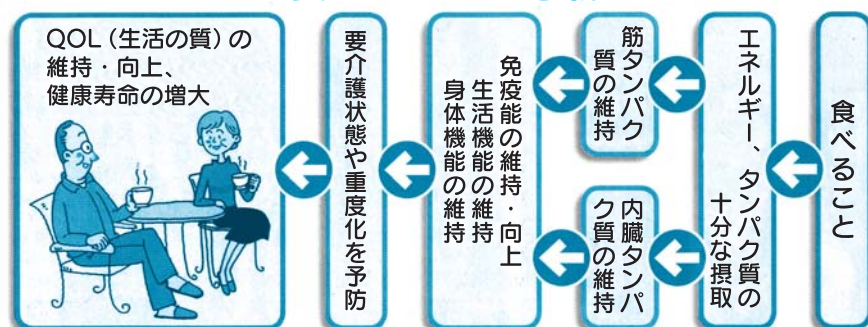
- 1カ月に1回は体重をはかりましょう
- 主食・主菜をしっかり食べましょう(ご飯・パン・めん類・魚・肉・卵・大豆製品等)
- エネルギーとたんぱく質が多含まれる食品を食べましょう(牛乳やアイスクリーム、ヨーグルト、プリン、まんじゅう等)
- 食欲のないときは好きな物を食べましょう
- 脱水を予防するために水分を十分とりましょう

食べる楽しみを大切にしましょう

旬の物を食べる楽しみ、友



食べることの意義



人・家族と食卓を囲む楽しみ、献立を考える楽しみ、買い物する楽しみ、作る楽しみ…
「食べる楽しみ」を大切に、やりたいことが自分でできるようにして、いつまでも若々しい生活を送りましょう。

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
 - 長門総合病院 TEL 22-2220
 - ※12/23(土) 29(金)、30(土)は休み
 - 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
 - ・12/7(木) 21(木) 13:00～14:00
 - 木村クリニック TEL 32-0008
 - 3カ月児・7カ月児健康診査
 - ・12/12(火) 14:00～14:30
 - ・12/14(木) 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
 - ・12/14(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5月生まれの子
 - 日時 12/13(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 15年11月生まれの子
 - 日時 12/26(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
 - 12/6(水) 9:00～11:30
 - ・黄波戸漁村センター
 - 12/7(木) 9:00～11:30
 - ・日置保健センター
 - 12/11(月) 9:30～11:30
 - ・川尻老人憩いの家
 - 12/14(木) 9:00～12:00
 - ・宇津賀集落センター
 - 12/20(水) 9:30～11:30
 - ・三隅保健センター
 - 12/22(金) 9:30～11:30
 - ・向津具公民館
 - 対象 成人
 - 油谷保健福祉センター
- ### 育児相談
- 日時・場所
 - ・12/1(金) 9:00～11:30
 - ・長門市保健センター
 - 12/6(水) 10:00～11:30
 - ・日置保健センター
 - 12/15(金) 10:00～11:30
 - ・黄波戸漁村センター

その他

事前の申し込みが必須です

- ### 妊婦学級(要予約)
- 日時・場所
 - ・12/5(火) 9:30～14:30
 - ・12/12(火) 13:30～16:00
 - ・12/19(火) 9:30～14:30
 - 申込方法 事前に長門市保健センターへ申し込む
 - 長門市保健センター TEL 22-2811
- ### 禁煙相談(要予約)
- 日時・場所
 - ・12/12(火) 13:00～16:00
 - 申込方法 事前に長門市保健センターへ申し込む
 - 長門市保健センター TEL 22-2811
- ### 精神保健相談(要予約)
- 日時・場所
 - ・12/19(火) 13:00～14:00
 - 申込方法 事前に長門市保健センターへ申し込む
 - 長門市保健センター TEL 22-2811
- ### 油谷保健福祉センター
- 12/22(金) 9:30～11:00
 - 対象 乳幼児と保護者

冬に食べたい旬の野菜

冬の寒い季節に旬を迎える野菜(大根・かぶ・ごぼう・白菜など)は、体を温めるものが多く、積極的に摂るよう心がけたいものです。実たくさんのお味噌汁は、数多くの野菜で、ビタミン、ミネラル、食物繊維などの栄養素が摂れ、なかでも、ねぎ・生姜は血行促進・食欲増進・腸の活発化を促します。鍋物にすれば、湯気により室内の乾燥予防になり、風邪対策として一層効果的です。

「コロコロおろしおろし」

材料(4人分)

- れんこん40g、ごぼう40g、にんじん30g、だいこん60g、さつまいも40g、鶏肉40g、だし汁3カップ、みそ大さじ2・2/3、ねぎ20g、おろし生姜少々

作り方

- 野菜はそれぞれ皮をむき、1cm角のサイコロに切りそろえる。鶏肉も同じぐらいの大きさに切る
- 煮干しでだしをとり野菜を入れて煮る。沸騰したら鶏肉を加えアクを取りながら野菜が煮えるまで火を通す
- みそを入れ、ねぎ、おろし生姜を加えてすぐ火を止める
- 1人分栄養量
エネルギー68kcal、たんぱく質4.0g、脂質0.7g、食物繊維2.2g