



## 食欲のない時にどうぞ 中華風そうめん

栄養価 (1人分)

エネルギー…291kcal 脂質…5.4g  
塩分相当量…2.8g たんぱく質…15.3g



### 材料 (4人分)

- そうめん …2束
- なす …160g
- 鶏ささみ …100g
- きゅうり …60g
- 青じそ …20g
- 卵 …2個
- 砂糖 …小さじ1
- 塩 …少々
- トマト …160g
- たれ
- めんつゆ …100cc
- 酢 …大さじ2
- ゴマ油 …小さじ1

### 作り方

- めんつゆは2倍濃縮のもので1:2(つゆ:水)の割合で水で薄める。酢、ごま油を合わせて冷蔵庫で冷やしておく。
- なすとささみは一緒に蒸気の上昇した蒸し器で柔らかくなるまで10分ほど蒸す。
- ささみはそぎ切り、なすは薄切りにする。
- きゅうり、青じそはせん切り、トマトは輪切りにする。
- 卵、砂糖、塩を混ぜ合わせて、フライパンで錦糸卵にする。
- そうめんをゆでる。
- ⑥のそうめんを皿に盛り、③～⑤までの具を盛り付け、①のたれをかける。

### ワンポイントアドバイス

たれを作る時に、ゴマ油は香りづけとして加えるので、お好みで加減しながら加えましょう。

ほっちゃんテレビ 放送予定 8/5(日)・8/10(金)

# 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
  - ※8/13(月)・16(木)は休み
  - 長門総合病院 TEL 22-22200
  - 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
    - 8/2(木)・16(木) 13:00～14:00
  - 木村クリニック TEL 32-00008
  - 3カ月児・7カ月児健康診査
    - 8/21(火) 14:00～14:30
  - 友近内科循環器科医院 TEL 32-11800
  - 3カ月児・7カ月児健康診査
    - 8/9(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 18年7月生まれの子
  - 日時 8/8(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7月生まれの子
  - 日時 8/28(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

## 検診

事前の申し込みが必須です。

- 基本健康診査**
- 大腸がん・前立腺がん検診
- 日時・会場(受診票が必要です)
  - 8/29(水)・30(木) 8:30～10:30
  - 黄波戸漁村センター
  - 8/31(金) 8:30～10:30
  - 日置保健センター
- 健康相談**
- 日時・会場
  - 毎週木曜日 9:00～11:30、13:00～15:00
  - 長門市保健センター
  - 8/1(水) 9:00～11:30
  - 黄波戸漁村センター
  - 13:00～15:00
  - 日置保健センター
  - 8/7(火) 9:30～11:30
  - 日置保健センター
  - 8/9(木) 9:00～12:00
  - 川尻老人憩いの家
  - 8/10(金) 9:30～11:30
  - 三隅保健センター
  - 8/20(月) 9:30～11:30
  - 手津賀集落センター
  - 8/24(金) 9:30～11:30
  - 向津公民館
  - 油谷保健福祉センター

## 相談

## 脳卒中再発予防教室

(かよう会)参加者募集

脳卒中の再発を予防し、元気で楽しく生活していくことを目指して活動しています。同じ悩みなどを話し合える仲間をつくり、再発予防について一緒に勉強しませんか。

**対象** 40歳以上の脳卒中(脳梗塞・脳出血など)になったことがある人とその家族

**日時** 毎月第1・3火曜日 13:30～15:30

**場所** 物産観光センター

**内容** 参加者全員でどのようなことがしたいかを話し合っ て決め実施します。



かよう体操

申し込み・問い合わせ  
長門市保健センター  
(健康増進課 成人保健係)  
TEL 23-11333

### 精神保健相談(要予約)

日時・会場  
8/21(火) 13:00～14:30

予約先 長門健康福祉センター  
TEL 22-28811

### 禁煙相談(要予約)

日時・会場  
8/14(火) 13:00～16:00

予約先 長門健康福祉センター  
TEL 22-28811

### 育児相談

対象 乳幼児と保護者

日時・会場  
8/1(水) 10:00～11:30

8/3(金) 10:00～11:30

8/3(金) 17:00～19:00

9:00～11:30、13:00～15:00

## 保健MEMO

今日のテーマ 知ってかかろう

## 家庭でできる食中毒予防

### 「殺す」調理のポイント

- 食中毒予防の3原則は、細菌やウイルスを「つけな」「増やな」「殺す」の3UDPs。
- 食品や料理に細菌が入り込まないポイントを紹介しします。
- 「つけな」手洗いのポイント  
見た目はきれいでも手には多くの細菌がついています。次のようなときには必ず手を洗いまししょう。
- 調理を始める前
- 生の肉や魚、卵など細菌の汚染源となるおそれのあるものを取り扱う前後
- 調理を中断(トイレに行く、鼻をかむ、おむつ交換、動物に触れるなど)した後
- 食卓につく前
- 残った食品を扱う前
- 「増やな」ポイント  
食品購入のポイント  
肉、魚、野菜などの生鮮食品は新鮮なものを購入しましょう。
- 冷蔵や冷凍などの温度管理が必要な食品は買い物の最後に購入し、購入したら寄り道せず、まっすぐ持ち帰るようにする
- 冷蔵庫保存のポイント  
冷蔵庫や冷凍庫は保存に便利ですが、過信は禁物です。早めに食べきるようにし、食品の長期保存は避けましょう。
- 「殺す」調理のポイント  
は避けましょう。
- 冷蔵庫や冷凍庫は詰めすぎない(容量の7割が目安)
- 冷蔵庫の温度は10℃以下に、生ものを入れる場所は4℃以下に、冷凍庫はマイナス15℃以下を維持する
- 肉や魚はビニール袋や容器に入れ、ほかの食材に触れないようにする
- 温かい食品は冷ましてから入れる
- ドアの開閉はできるだけ早く、回数を少なくする
- 「殺す」調理のポイント  
料理は清潔な手で行い、食材は加熱することを心がけましょう。
- 十分に加熱する(食品の中心部が75℃以上、1分以上が目安)
- 厚い肉や魚には切れ目を入れ、中まで火を通す
- 調理を中断するときは室温に放置せず冷蔵庫に保管し、再び調理するとき十分に加熱する
- 電子レンジは、専用容器・ふたを使用し均一に加熱する
- 熱の伝わりにくいものは、時々かき混ぜながら調理する

### キッチンを清潔にするポイント

食生活の要となるキッチンは健康管理をつかさどる場所です。シンクや調理器具にも気を配り、常に清潔を保つようにしましょう。

