



暑い夏に食欲をそそります ジャガイモの 冷たいスープ

栄養価 (1人分)

エネルギー…315kcal 脂質…25.1g
塩分相当量…1.3g たんぱく質…2.7g



材料 (4人分)

- ジャガイモ …2個
- 玉ねぎ …1/2個
- セロリ …1/4本
- A 水 …4カップ
- 固形スープの素 …1個
- 生クリーム …1カップ
- バター …大さじ1
- 塩 …少々
- こしょう …少々

作り方

- ジャガイモは皮をむいて3cm角に、玉ねぎ、セロリはみじん切りにする。
- 鍋にバターを溶かし、玉ねぎ、セロリを中火で焦色になるまで炒める。ジャガイモを加えてさっと炒めてから、Aを入れ、20分ほど煮る。
- ②をなめらかになるまでミキサーにかけ(目の細かなざるで濾してもよい)、生クリームを加えて塩、こしょうで調味し、冷蔵庫で冷やす。

ワンポイント
アドバイス

生クリームを牛乳に変えても美味しくいただけます

ほこちやテレビ 放送予定 7/1(日)・7/6(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
 - ※7/16(月)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
 - 7/5(木)・19(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
 - 7/10(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
 - 7/12(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12月生まれの子
 - 日時 7/11(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6月生まれの子
 - 日時 7/24(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

- 前立腺がん検診**
 - 日時・会場(受診票が必要です)
 - 7/4(水) 13:30～14:00
 - 会場 長門市保健センター
- 胃がん・大腸がん検診**
 - 日時・会場(受診票が必要です)
 - 7/2(月) 7:30～10:00
 - 会場 長門市保健センター
- 胃がん検診**
 - 日時・会場(受診票が必要です)
 - 7/9(月)・10(火) 13:30～14:00
 - 会場 日置保健センター
 - 7/11(水)・12(木)・13(金) 13:30～14:00
 - 会場 黄波戸漁村センター
- 乳がん・子宮がん検診**
 - 日時・会場(受診票が必要です)
 - 7/3(火)・4(水)・5(木) 13:30～14:00
 - 会場 三隅保健センター
- 肺がん検診**
 - 日時・会場(受診票が必要です)
 - 7/2(月) 9:00～11:30
 - 会場 油谷保健福祉センター

相談

- 健康相談**
 - 日時・会場
 - 7/4(水) 9:00～11:30、13:00～15:00
 - 会場 長門市保健センター
 - 毎週木曜日 9:00～11:30、13:00～15:00
 - 会場 黄波戸漁村センター
- 育児相談**
 - 対象 乳幼児と保護者
 - 日時・会場
 - 7/4(水) 10:00～11:30
 - 会場 黄波戸漁村センター
 - 7/6(金) 10:00～11:30
 - 会場 日置保健センター
 - 7/6(金) 9:00～11:30
 - 会場 長門市保健センター
 - 7/18(水) 9:30～11:30
 - 会場 油谷保健福祉センター
- 育児学級**
 - 日時・会場
 - 7/17(火) 13:30～15:00
 - 会場 長門市保健センター
 - ※生徒3、4カ月児の保護者
 - 7/27(金) 13:30～14:45
 - 会場 長門市保健センター
 - ※生徒5、6カ月児の保護者
- むし歯予防教室**
 - 日時・会場
 - 7/12(木) 13:30～15:00
 - 会場 長門市保健センター
 - 対象 乳幼児と保護者
- 精神保健相談(要予約)**
 - 日時・会場
 - 7/17(火) 13:00～14:30
 - 会場 長門健康福祉センター
 - 予約先 長門健康福祉センター
 - TEL 22-2811
- 禁煙相談(要予約)**
 - 日時・会場
 - 7/10(火) 13:00～16:30
 - 会場 長門健康福祉センター
 - 予約先 長門健康福祉センター
 - TEL 22-2811

その他

- 事前の申し込みが必要です
- 育児学級**
 - 日時・会場
 - 7/17(火) 13:30～15:00
 - 会場 長門市保健センター
 - ※生徒3、4カ月児の保護者
 - 7/27(金) 13:30～14:45
 - 会場 長門市保健センター
 - ※生徒5、6カ月児の保護者
- むし歯予防教室**
 - 日時・会場
 - 7/12(木) 13:30～15:00
 - 会場 長門市保健センター
 - 対象 乳幼児と保護者

保健MEMO

熱中症とは、暑いところでスポーツや激しい労働をした時に、体内に熱がこもってしまい、体温調節ができなくなってしまう病気で、健康な人でも発症し、重症になると死に至る可能性のある病気ですが、適切な予防法を知っていれば防ぐことができます。

特に、急激に暑くなる日や暑くなり始める時期は、身体の体温調節がまだ不十分のため、熱中症にかかりやすいので気を付けましょう。

熱中症の予防法

- 暑さを避ける
 - 外出時は、帽子や日傘を使い、家の中では、すだれやカーテンで直射日光を防ぎ、風通しを良くしましょう
 - 服装を工夫する
 - 吸水性・通気性の良い素材の下着や、熱を吸収しにくい薄手の白っぽい衣服を着用しましょう
 - 身体にびったりした衣服よりも少し緩めのもので襟元を開け、衣服内の風の流れを良くしましょう
 - こまめに水分をとる
 - 水、お茶、スポーツドリンクなどを飲むように努めましょう
 - のどが渇く前に水分補給をする事が重要です。なお、アルコール

今日のテーマ 知っておこう

熱中症の予防と意識

人類は、尿の量を増やし体内の水分を排泄してしまつたため、ビールなどを飲んでも水分補給にはなりません

④周囲の人にも配慮をする

炎天下に自動車やバスを駐車していると、閉めきつた車内では30分後には50℃以上になります。車内に小さなお子様も置いておいて離れることは、絶対にやめましょう。

個人の熱中症予防とともに、集団で活動する場合はお互いの配慮や注意も必要です。周りの人の体調を観察し熱中症の症状があれば、早めに応急処置を行いましょう

熱中症の症状

- 頭痛、吐き気がする
- 最初はたくさん出ていた汗が出なくなる
- 足などこむら返りやけいれ



①涼しい環境へ避難する

風通しの良い日陰やクーラーが効いている室内へ移動しましょう

②身体を冷やす

衣服をゆるめ、冷たい水やタオルを首や脇の下、大腿の付け根にあてましょう

③水分を与える

大量の汗をかいた場合は塩分も補給できるスポーツドリンクが効果的です

④医療機関を受診する

自力で水分摂取ができないときは医療機関を早めを受診しましょう