



お肉を使わないヘルシーな一品です おからのコロッケ



栄養価 (1人分)

エネルギー…249kcal 脂質…8.6g
塩分相当量…1.4g たんぱく質…7.4g

作り方

- ① ジャガイモは皮ごと茹で、茹で上がったら皮をむいて熱いうちにつぶす。
- ② たまねぎ、にんじんはみじん切りにする。
- ③ おから、①、②、卵、かたくり粉、砂糖、塩を合わせてしっかりと混ぜ合わせる。できたものを8等分にして形を作る。
- ④ ③を170℃の揚げ油できつね色になるまで素揚げする。
- ⑤ 甘酢あんをつくる。鍋に砂糖、酢、しょうゆ、だし汁を入れて火にかける。水溶きかたくり粉でとろみをつける。
- ⑥ お皿に食べやすくちぎったレタスとミニトマト、④を盛りつけ甘酢あんをかける。

ワンポイントアドバイス

材料をしっかりと混ぜ合わせないとバラバラになります

材料 (4人分)

- おから … 250g
- じゃがいも … 300g
- にんじん … 75g
- たまねぎ … 50g
- 卵 … 1個
- かたくり粉 … 大さじ4
- 砂糖 … 大さじ1/2
- 塩 … 小さじ1/2
- 揚げ油 … 適量
- レタス … 適量
- ミニトマト … 8個
- 甘酢あん
- 砂糖 … 大さじ1-1/2
- 酢 … 大さじ1
- しょうゆ … 大さじ1
- だし汁 … 大さじ1
- 水溶きかたくり粉 … 適量

あなたはメタボリックシンドローム？

START
腹囲が男性なら 85cm 以上
女性なら 90cm 以上ある

はい ↓ いいえ
メタボリックシンドロームの可能性は低い。しかし、BMIが25を超えている場合は減量が必要です

次のうち、2つ以上当てはまる項目がある

- 血清脂質チェック** 中性脂肪値 150mg/dl 以上、または HDL コレステロール値 40mg/dl 未満
- 血圧チェック** 収縮期 (最大) 血圧 130mmHg 以上、または拡張期 (最小) 血圧 85mmHg 以上
- 血糖チェック** 空腹時血糖値 110mg/dl 以上

はい ↓ いいえ
あなたはメタボリックシンドロームです
メタボリックシンドロームではありませんが BMI=22 の適正体重を目指しましょう

生活習慣病予防週間 (2月1日から7日)
今年の生活習慣病予防週間は内臓脂肪を重点に「1に運動 2に食事 3に禁煙 最後はクスリ」がキャッチフレーズです。生活習慣を変えることはなかなか難しいものです。しかし健やか人生を過ごすためには一人ひとりが自分の生活習慣を見直していくことから始まり、続けていくことが必要です。

保健メモ

健康診断などで「血糖値・血圧・中性脂肪がやや高め」といわれたことありませんか？そしてもしも、あなたが太り気味なら…
あなたは内臓脂肪症候群(メタボリックシンドローム) ↓ 動脈硬化 ↓ 循環器疾患となる可能性があります。日本人の3大死因は、がん、心臓病、脳卒中。心臓病と脳卒中は「循環器疾患」と呼ばれており、それを引き起こす主な原因はともに「動脈硬化」です。
内臓脂肪による肥満の人が「高血糖」「高血圧」「高脂血症」といった生活習慣病になる危険因子を併せ持っている状態を内臓脂肪症候群といいますが、一つひとつは軽度でも、4つの項目が重なると動脈硬化が飛躍的に進行するといわれています。

内臓脂肪減らしで防ぐ生活習慣

検査値はそれぞれ「やや高め」であっても、このまま放っておけば本格的な病気になる危険性が高いということがわかっていきます。例えば心臓病になるリスクは危険因子が1つであれば5倍、2つ持つ人は10倍、3つから4つ持つ人ではなんと36倍にもなります。
動脈硬化や循環器疾患に悩まないためには
まずは内臓脂肪を減らすことです。基本は過剰な食と運動不足といった生活習慣の見直しです。
朝食を抜いて夕食に下力食していませんか？
内臓脂肪がたまりやすい食事をとりすぎていませんか？
緑黄色野菜・繊維の多い食品を摂っていますか？
味付けが濃くありませんか？
お酒は飲みすぎていませんか？
お酒のつまみは高カロリーのものが多いありませんか？
こまめに運動していますか？
ウォーキングなど週に定期的にする運動がありますか？
ストレス解消でやけ食いしていませんか？
自分ができることから健康づくりに取り組ましましょう。さらに、定期的な健康診断を受け自分の健康状態を数値でも知っておくことも大切です。

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
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
(※ただし11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
2/20 16:00～17:00
2/27 13:00～14:00
- 木村クリニック
3カ月児・7カ月児健康診査
2/14 14:00～14:30
2/21 14:00～14:30
- 友近医院
3カ月児・7カ月児健康診査
2/9 14:00～14:30
2/16 14:00～14:30
- 清水医院
3カ月児・7カ月児健康診査
2/15 14:00～14:30
2/22 14:00～14:30
- 3カ月児・7カ月児健康診査
2/15 14:00～14:30
2/22 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 16年7月生まれの子
日時 2/8 13:00～13:30
会場 長門市保健センター

3歳児健康診査

- 必要なもの 母子健康手帳等
- 対象 15年2月生まれの子
日時 2/22 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

- 育児相談**
対象 乳幼児と保護者
日時・場所
2/3 17:00～17:30
9:00～11:30、13:00～15:00
長門市保健センター
※3日の9:00～11:30は栄養士による栄養相談
- 健康相談**
対象 成人
日時・場所
毎週木曜日 9:00～11:30
長門市保健センター
三隅保健センター
2/17 9:30～11:30
油谷保健福祉センター
2/3 10:00～11:30
日置保健センター
2/10 10:00～11:30
黄波戸漁村センター
2/1 10:00～11:30
ラポールゆや

その他

- 健康銭太鼓体操実践講座**
日時・場所
2/22 10:00～12:00
ラポールゆや
- トレーニング機器利用者講習**
日時・場所
2/2 13:30～16:00、17:30～20:00
油谷保健福祉センター
受講料 無料
- 2/1 9:00～11:30 黄波戸漁村センター
2/1 13:00～15:00 日置保健センター
2/7 9:30～11:30 川尻老人憩いの家
2/10 9:30～11:30 宇津集落センター
2/20 9:30～11:30 向津具公民館
2/24 9:30～11:30 油谷保健福祉センター

子育て講演会を開催します

少子化や核家族化が進むとともに、子育ての情報が氾濫した中での子育て不安やストレス解消のための子育て講演会を開催します。
子育て真っ最中のお父さん、お母さん、ちよつとわが子の成長を見つめ直してみませんか。多くの方のご参加をお待ちしています。
日時 2/28 10:00～11:30
※受付は9:30より
場所 長門市物産観光センター2階
演題 「わが子の個性を見つめて子育てを楽しもう～みんなちがってみんないい～」
講師 西村 秀明氏
(宇部フロンティア大学人間社会学部助教授/臨床心理士・精神保健福祉士)
募集定員 50人
参加無料
申込方法 参加希望者は2/17までに電話で申し込んでください
その他 事前の申し込みにより託児の利用ができます
申し込み・問い合わせ 健康増進課 母子係 ☎ 23-1119