



離乳食から介護食まで かぶスープ

栄養価 (1人分)

エネルギー…75kcal 脂質…2.1g
塩分相当量…1.5g たんぱく質…2.7g



材料 (4人分)

- かぶ … 80g
- じゃがいも … 80g
- にんじん … 80g
- たまねぎ … 80g
- 牛乳 … 200cc
- 塩、こしょう … 少々
- パセリ … 適量

A 水 … 800cc
固形スープの素… 2個

作り方

- ① かぶ、じゃがいも、にんじんは皮をむき、薄切りにする。たまねぎも薄切りにする。
- ② ①で切った野菜、Aを鍋に入れて野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ③ ②をミキサーにかける。
- ④ 鍋に③と牛乳を入れ、塩、こしょうで調味し、ひと煮する。

ワンポイントアドバイス

野菜たっぷりの胃に優しいスープです。コレステロール、体脂肪の気になる方は、牛乳の代わりにスキムミルクを使われても美味しくいただけます



積極的に休養をとっていますか？体の疲れや心の疲れを放置していると、心身にさまざまな影響を及ぼします。しっかりと休養をとってリフレッシュしましょう。

ストレスを長い間受け続けると、体の自律神経や内分泌のバランスをくずします。そして強いストレスを受け続けることで、①血圧が上昇したり、血液中のコレステロールが増え、動脈硬化を招く、②体の免疫力が低下してがんの発生を促進させる、③インスリンの分泌や作用を低下させて糖尿病を発症・悪化させるなど、さまざまな生活習慣病の引き金となる危険性があります。また、うつ病や神経症など心の病をひきおこすケースも増えているため注意が必要です。

ストレスを解消し、心身をリフレッシュさせるには「休養」が大切です。休養とは、睡眠や入浴など、

保健メモ

積極的に休養をとっていますか？体の疲れや心の疲れを放置していると、心身にさまざまな影響を及ぼします。しっかりと休養をとってリフレッシュしましょう。

ストレスを長い間受け続けると、体の自律神経や内分泌のバランスをくずします。そして強いストレスを受け続けることで、①血圧が上昇したり、血液中のコレステロールが増え、動脈硬化を招く、②体の免疫力が低下してがんの発生を促進させる、③インスリンの分泌や作用を低下させて糖尿病を発症・悪化させるなど、さまざまな生活習慣病の引き金となる危険性があります。また、うつ病や神経症など心の病をひきおこすケースも増えているため注意が必要です。

自分にあつたりラクセーション方法で「休むこと」と、レジャーやスポーツなど積極的活動によって明日への活力を「養うこと」の2つが含まれます。日常生活の中に、上手に「休」と「養」を取り込んでいきましょう。

今月のテーマ

「休」と「養」で元気を回復

休むこと

睡眠

夜はできるだけ12時までに就寝し、朝は一定の時刻に起床して1日の生活リズムをつくりましょう。自分にあつたり布団や枕を選び、夏は20〜25℃、冬は12〜18℃、湿度は40〜60%に室内環境を整えましょう

入浴
入浴は、1日の疲れを洗い流すリラックスタイムです。疲労回復には、ぬるめのお湯(36〜39℃)で半身浴が効果的。30分くらいつかれば、発汗作用もあり、体の芯から温まります

マッサージ
肩をもみほぐす、背中から腰にかけて指圧、足裏を踏むなど、マッサージは体のこりをとるのに適しています。夫婦、親子で行えば、家族のコミュニケーションも広がります

セルフセラピー
静かに音楽を聴くミュージック

養うこと

旅行・レジャー

日常生活の中で蓄積した疲労は非日常的な空間で発散しましょう。見知らぬ場所にかけることで、気分転換になります。リフレッシュ効果も得られます

スポーツ
テニスなどの球技やウォーキングなどの有酸素運動で体を動かし、汗をかくことでストレス発散効果が高まります

趣味・生きがいづくり
仕事や家事以外に興味や生きがいを持つことは、長い人生を楽しく送る上でも大切です。釣り、ガーデニング、カラオケ、映画鑑賞、音楽鑑賞、ハイキングなど、まずはチャレンジして自分にあつたりものを探しましょう

ボランティア・社会参加
地域のイベントや子どもの学校行事、ボランティアなど積極的に社会参加してみよう。いつもと違う人脈が築けたり、新たな発見が体験できるかもしれません

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2・3・9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
1/5 □ 19:00～20:00
1/12 □ 14:00～15:00
- 木村クリニック
3カ月児・7カ月児健康診査
1/24 □ 14:00～15:00
1/31 □ 14:00～15:00
- 友近医院
3カ月児・7カ月児健康診査
1/12 □ 14:00～15:00
1/19 □ 14:00～15:00
- 清水医院
3カ月児・7カ月児健康診査
1/19 □ 14:00～15:00
1/26 □ 14:00～15:00
- 3カ月児・7カ月児健康診査
1/19 □ 14:00～15:00
1/26 □ 14:00～15:00
- 問合わせ ☎ 32-00056
- 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6月生まれの子
- 日時 1/11 □ 13:00～13:30
1/18 □ 13:00～13:30

3歳児健康診査

- 会場 長門市保健センター
- 必要なもの 母子健康手帳等
- 対象 15年1月生まれの子
- 日時 1/25 □ 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

その他

育児学級

- 日時・場所
1/24 □ 13:30～15:30
長門市保健センター
- ※生後3・4カ月児の保護者
- 1/20 □ 14:00～15:30
長門市保健センター
- ※生後5・6カ月児の保護者

相談

育児相談

- 日時・場所
1/6 □ 10:00～11:30
長門市保健センター
- 1/13 □ 10:00～11:30
日置保健センター
- 1/20 □ 10:00～11:30
油谷保健福祉センター

健康相談

- 1/20 □ 9:30～11:30
油谷保健福祉センター
- 対象 乳幼児と保護者
- 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

健康づくりのつどい開催

11月26日、中央公民館で健康づくりのつどいが開催され、約400人の市民が参加しました。つどいでは、油谷地区の銭太鼓体験、夢風車へきによる健康体操が披露されました。また、旭堂南麟さんの「笑って脳を鍛えて健康長寿」をテーマとした講演と講話が行われ、会場は大きな笑い声で包まれました。

ロビーでは笑顔の写真コーナーや食生活改善コーナー、歯の健康コーナー、血圧測定などが行われ、健康についての知識を深めていました。



健康学び塾開催

12月15日、物産観光センターで健康学び塾が開催され、約70人の市民が受講しました。健康学び塾は健康をテーマとした学習会を開き、市民の健康への理解を深めるために開催するものです。第1回目の今回は、三隅病院院長の鬼村洋太郎氏を講師に迎え、「気分障害についてうつ病・パニック障害」をテーマとした講演が行われました。

健康学び塾の第2回目は1月24日、第3回目は2月8日に開催されます。

