



幼児からお年寄りまでOK はす蒸し

栄養価 (1人分)

エネルギー…151kcal 脂質…4.4g
塩分相当量…1.1g たんぱく質…6.5g



材料 (4人分)

- はす … 300g
- うなぎ蒲焼き … 10cm
- かたくり粉 … 大1
- 三つ葉 … 4本
- しめじ … 1/4パック
- A
- だし … 300ml
- しょうゆ … 大1
- みりん … 大2
- 塩 … 少々
- 水溶きかたくり粉… 適量

作り方

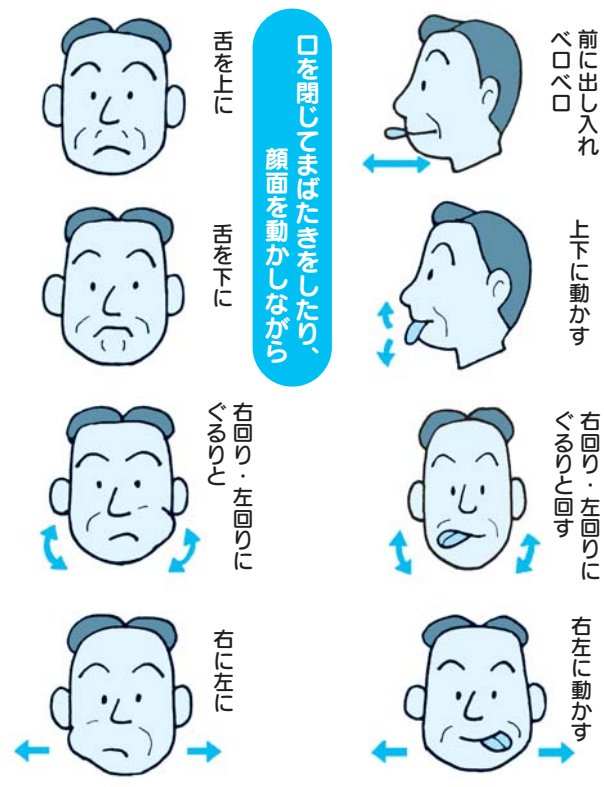
- ① はすは皮をむき、すりおろし、軽く水気を絞ってかたくり粉を混ぜる。
- ② うなぎは2cm角に、しめじは食べやすい大きさに、三つ葉は2cmに切る。
- ③ ①、②を混ぜ合わせ、器に盛り、蒸し器で蒸す。
- ④ Aにあわせて火にかけ、水溶きかたくり粉でとろみをつける。
- ⑤ ③に④をかける。

ワンポイントアドバイス

トッピングを魚にするなど、好みの食材に変えてアレンジすることができます。

歯について歯垢を除去します。
歯ブラシでみがく習慣が大切です。食後や寝る前には丁寧に歯をみがきましょう。しかし、力をいれて「ゴシゴシ」みがきすぎると、歯を磨耗させ逆効果です。
食生活に気を付けます。
食事はよくかんで食べましょう。噛むことで唾液がよく出て歯を丈夫にし、消化吸収を助けます。

口の中には多くの細菌がすみ、糖分を栄養にして繁殖し、歯の表面に「歯垢」と呼ばれるねばねばとした細菌の塊をつくり出します。この歯垢はしだいにうがいで落ちにくいほどこびりついてきます。そのままにしておくと、口の中に住む菌が酸を生み出し、歯を溶かしてきます。虫歯や歯周病は、歯垢が原因で起こります。口の中を清潔にするために次のことに気を付けましょう。



口を開けた基本の動作

唾液は、歯の組織や口の中の粘膜を保護したり、歯垢を洗い流す役割もあります。唾液の分泌を促す舌の体操を紹介しましょう。
(イラスト参照)
糖分は上手にとるようになりましょう。歯垢の原因となる糖分をとる回数(間食)を調整し、だらだら食いをさげます。そして、強い歯をつくるには、栄養バランスのとれた食事をとりましょう。口の中をきれいにすることは、歯周病だけでなく誤嚥性肺炎など全身の病気の予防につながります。口の中の状態が悪いと、噛んだり飲み込んだりする力が衰えて食欲が低下することもあります。また食欲低下により衰弱し転倒・骨折などの危険もあり、寝たきりの原因にもつながりかねません。生涯自分の歯で食べる楽しみを味わい、健康で豊かな人生を送るため、口の中はいつも清潔に保ちましょう。

保健メモ

今日テーマ 口の中をきれいにしよう

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
 - 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
 - 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
 - 11/17 □ 24 □ 13:00～14:00
 - 11/17 □ 24 □ 22～2220
 - 木村クリニック
 - 3カ月児・7カ月児健康診査
 - 11/8 □ 14:00～14:30
 - 友近医院
 - 3カ月児・7カ月児健康診査
 - 11/10 □ 14:00～14:30
 - 清水医院
 - 3カ月児・7カ月児健康診査
 - 11/16 □ 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4月生まれの子
 - 日時 11/9 □ 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 14年11月生まれの子
 - 日時 11/16 □ 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

予防接種

- ### ポリオ
- 日時・場所
 - 11/10 □ 13:20～13:50 油谷保健福祉センター
 - 11/24 □ 13:30～15:00 黄波戸漁村センター
 - 必要なもの 母子健康手帳
 - 対象 生後3カ月～18カ月

その他

- ### 育児学級
- 日時・場所
 - 11/15 □ 13:30～15:30 長門市保健センター
 - 対象 生後3・4カ月児とその保護者
 - 日時 11/18 □ 14:00～15:30
 - 会場 長門市保健センター
- ※生後5・6カ月児とその保護者

脳卒中から身を守ろう

脳卒中(脳出血・脳梗塞等)は、死亡率こそ減っていますが、要介護状態になることが多く、長門市でも要介護認定の原因疾患の第1位を占めています。脳卒中の危険因子である高血圧患者は確実に増加しています。生活を見直して脳卒中から身を守りましょう。

こんな心あたりありませんか?

- ① 塩辛いものが好き
- ② 脂っこい料理が好き
- ③ 野菜や果物をあまり食べない
- ④ タバコを吸う
- ⑤ 健康診断で肥満と判定された
- ⑥ お酒をよく飲む
- ⑦ 最近、あまり運動をしていない

できることから始めよう!

- ① 塩分を控えよう
- ② 良質のたんぱく質をとろう
- ③ 野菜を食べよう
- ④ 動物性脂肪を控えよう
- ⑤ 禁煙を実行しよう
- ⑥ 1日1万歩を目標に速歩で歩こう

- ### 健康相談
- 日時・場所
 - 毎週木曜日 9:00～11:30
 - 長門市保健センター(3日は休み)
 - 毎週木曜日 9:00～12:00
 - 三隅保健センター(3日は休み)
 - 11/2 □ 9:00～11:30 黄波戸漁村センター
 - 11/2 □ 9:00～15:00 日置保健センター
 - 11/7 □ 9:30～11:30 日置保健センター
- ### 育児相談
- 日時・場所
 - 11/4 □ 18 □ 9:00～11:30 長門市保健センター
 - 11/4 □ 18 □ 9:00～11:30 長門市保健センター
 - ※4日の9:00～11:30は栄養士による栄養相談
 - 11/2 □ 10:00～11:30 黄波戸漁村センター
 - 11/4 □ 10:00～11:30 日置保健センター
 - 11/18 □ 9:30～11:30 油谷保健福祉センター
 - 対象 乳幼児と保護者