



## カルシウムたっぷりの一品 茄子の干しえび炒め



栄養価 (1人分)

エネルギー…102kcal 脂質…5.3g  
塩分相当量…1.4g カルシウム…399mg  
たんぱく質…5.1mg

### 作り方

- 干しえびは戻してみじん切り、ニンニクもみじんに切る。
- 茄子は大きさを揃えて乱切りにし180℃以上の高温で揚げる。
- 鍋に油大さじ1〜2杯残しニンニクを焦がさないように充分炒め、干しえびを加えさらに炒める。
- 茄子を加え、しょうゆで味付け、ちょっと炒めて味をなじませる。

おすすめの組み合わせ…コーンスープ、酢豚

### ワンポイントアドバイス

茄子は煙が出るくらい的高温で揚げます。一度にたくさん入れると温度が下がりますので少しずつ入れましょう

### 材料 (4人分)

茄子 … 500g  
干しえび … 大3〜4  
ニンニク … 約30g  
しょうゆ … 大2  
揚げ油 … 適量

### 食材メモ



#### 干両なす

小振りてつやがあり、皮が柔らかいのでどんな料理にも相性がよい。市内では浜木・真木地区で生産されています。

## 健康診査

# 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

- 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
      - (10日は休み)
  - 長門総合病院
    - 3カ月児健康診査 (10日以降)
      - 毎週火曜日 13:00～14:00
    - 7カ月児健康診査
      - 10/6 □ 20 □ 13:00～14:00
      - 10/6 □ 20 □ 22～2220
  - 木村クリニック
    - 3カ月児・7カ月児健康診査
      - 10/11 □ 14:00～14:30
  - 友近医院
    - 3カ月児・7カ月児健康診査
      - 10/13 □ 14:00～14:30
  - 清水医院
    - 3カ月児・7カ月児健康診査
      - 10/19 □ 14:00～14:30
      - 10/19 □ 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3月生まれの子
  - 日時 10/12 □ 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 14年10月生まれの子
  - 日時 10/26 □ 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ず必要です
- 肺がん・結核検診**
  - 日時・場所
    - 10/3 □ 6 □ 日置地区巡回
    - 10/13 □ 三隅地区巡回
  - 対象 40歳以上の人 (結核検診は65歳以上の人)
  - 必要なもの 受診票

- 子宮がん検診**
  - 日時・場所
    - 10/3 □ 泉産研センター
    - 10/6 □ 大畑小学校
    - 10/13 □ 俵山公民館
    - 10/11 □ 14 □ 16 □ 20 □
  - 対象 20歳以上の女性
  - 必要なもの 受診票
- 前立腺がん検診**
  - 日時・場所
    - 10/6 □ 油谷保健福祉センター
    - 10/7 □ 長門市保健センター

- 健康相談**
  - 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
    - 三隅保健センター
    - ※13、20日を除く
  - 毎週木曜日 9:00～12:00
  - 三隅保健センター
  - 10/11 □ 9:30～11:30
  - 川尻老人憩いの家

- 胃がん・大腸がん 腹部超音波検診**
  - 日時・場所
    - 10/20 □ 三隅勤労者スポーツセンター
    - 10/21 □ 三隅保健センター
  - 対象 50～69歳の男性
  - 必要なもの 受診票
- 腹部超音波検診**
  - 日時・場所
    - 10/21 □ 三隅保健センター
  - 対象 40歳以上の人
  - 必要なもの 受診票

- 育児相談**
  - 日時・場所
    - 10/7 □ 21 □
    - 9:00～11:30、13:00～15:00
    - 長門市保健センター
    - 10/7 □ 21 □ 10:00～11:30
    - 日置保健センター
    - 10/5 □ 10:00～11:30
    - 黄波戸漁村センター
    - 10/28 □ 9:30～11:00
    - 三隅保育園
  - 対象 乳幼児と保護者

- 相談**

### 介護保健室からのお知らせ

・広報9月15日号に掲載の「基準費用額」について  
「基準費用額」とは、食事の提供や居住等に要する平均的な費用を勘案して厚生労働大臣が定めた金額です。利用者が支払う居住費・食費にかかる金額は、基準費用額を目安とし、施設ごとに定められます。そのため支払う金額は施設により異なります。利用金額の詳細については各施設またはサービス事業所にお問い合わせください。なお、広報9月15日号掲載の基準費用額は厚生労働大臣が定めた金額を示しています。

## 保健メモ

### 大切な役割をもつ足指や爪

二本足で歩くように進化した人間は、手を使っていろいろな道具を作り出し、足が全身の体重を受けとめ、足指が大地をしっかり受け止めて立ったり歩いたりしています。体を支える大切な足や足指を守るために靴下や靴を履いて生活しています。

足指や爪にトラブルがあると、歩くことや靴を履くことが苦痛で、外出など歩く機会が知らず知らずのうちに減りがちです。

高齢期は筋肉や骨の密度が落ちやすく、立つことや歩く機会が減ると老化が加速して、ますます足腰が弱って転びやすく、骨折しやすくなります。また人との交流も減るためにうつ状態になったり、ほけてしまうこともあります。

若い時から毎日の生活の中で、足・指・爪の状態に気をつけ、足元の手入れを習慣づけましょう。

**正しい足の手入れで健康長寿を!**  
足を清潔に保ち、定期的に正しく爪を切り足や足指、爪の手入れを行うことでトラブルを防ぎましょう。

足や爪の悩みが解消されれば、歩くことが楽しくなり「心が動けば体も動く」という言葉どおり閉じこもりが減り人との交流も増えます。

## 健康長寿は足元の手入れから

### 足指や爪の手入れを 始めましょう!

① 足を広げるようにして洗う  
入浴時などに足に石鹸をつけて指を広げるようにして洗う

② 足指を上下に動かす  
足指の間に手の指をはさみこんで、足の指を上下に動かす

③ 足指、足裏のマッサージをする  
手の親指で、土ふまず全体や

④ 足指をまっすぐひっぱる  
手の指で足の指をつまみ1本ずつひっぱる

⑤ 爪を正しく切りましょう  
爪は、足趾の形通りに切りまします。丸く切ったり、深爪にならないように気をつけましょう。爪を切った後は、爪用のヤスリで切り口を両側から真ん中に向かって滑らかにします

足の親指下のふくらみ部分(母指球)とその周辺をマッサージする

足指を正しく洗う

足指を上下に動かす

足指をまっすぐひっぱる

足指を広げるようにして洗う

足指、足裏のマッサージをする

### フットケア

入浴時に行くと効果的ですが、入浴ができない時には足浴をしながら、行うとよい

- 足指を広げるようにして洗う
- 足指、足裏のマッサージをする



- 足指を上下に動かす
- 足指をまっすぐひっぱる

