



豊富な食物繊維で生活習慣予防に ごぼうハンバーグ



栄養価 (1人分)

エネルギー…198kcal 脂質…7.5g
 ビタミンA…58mg カルシウム…87mg
 塩分相当量…3.1g たんぱく質…13.2mg

作り方

- ① ごぼうは薄めで短くさがし、水にさらす。
- ② たまねぎはみじん切りにする。厚揚げをくずしておく。
- ③ ボウルにAを入れよく混ぜ、ごぼうを水切りしてたまねぎ、厚揚げを加え混ぜる。8等分にして小判型にする。
- ④ フライパンに強めの中火で油を熱し、③のハンバーグを入れ、両面に焼き色が付く程度に焼く。火を弱めてBの調味料を入れ、8分くらい煮込む。
- ⑤ 皿にハンバーグを盛り、煮汁は水溶きかたくり粉でとろみをつけ、かいわれ大根をのせ、煮汁をまわしかける。

ワンポイントアドバイス

厚揚げで「絹」と表示のものは、水気が多くて向かないので注意

材料 (4人分)

- ごぼう … 150g
 たまねぎ … 50g
 厚揚げ … 60g
 A 鶏ひき肉 … 150g
 卵 … 1/2個
 しょうが汁 … 小さじ1
 塩、こしょう … 少々
 サラダ油 … 小さじ1
 B 水 … 2カップ
 しょうゆ … 大さじ3
 砂糖 … 大さじ2
 みりん … 大さじ1
 かたくり粉 … 小さじ2
 水 … 大さじ2
 かいわれ大根 … 2パック



長門市食生活改善 推進協議会設立

5月13日、新しく長門市食生活改善推進協議会が設立され、合併後初となる総会が長門市物産観光センターで開催されました。設立総会では新規約などが承認されました。食生活改善推進協議会は99人の会員で「食」に関する正しい知識と習慣の普及に取り組みしていきます。

設立総会後に行われた平成17年度総会では松林市長が「食生活の面からの生活習慣病予防など市民の健康づくりのために取り組んでいただき感謝します」とあいさつ。総会後の研修会では、長門健康福祉センターの金澤栄養士が「健康寿命をのばしましょう。日本人の食事摂取基準の活用について」と題した講演を行い、集まった会員は熱心に耳を傾けていました。

保健MEMO

糖尿病を防ぎましょう

糖尿病は自覚症状が少ないため、放置したまま状態が悪化することが多くあります。糖尿病が悪化すると、虚血性心疾患や脳卒中、失明、腎透析、壊死などの合併症をひきおこし、健康や生命に著しい脅威となります。

生活習慣を改善しようが基本です

日本人の糖尿病はインスリン非依存型がほとんどです。このタイプの糖尿病は、生まれたときは血糖値が正常で症状もありませんが、生活習慣の悪化や体質により発症します。

この体質の人が「食べ過ぎ」「飲み過ぎ」「運動不足」「肥満」といった糖尿病になりやすい生活習慣(＝インスリンの働きが悪くなりやすい生活習慣)を続けることによって、インスリンの働きが悪くなり、次第に血糖が増加し、糖尿病と診断されます。糖尿病の発症予防には、生活習慣を改善することが基本となります。

適正体重を維持

まずは下表でああなたのBMIを計算して自分の肥満度を知り、適正体重を維持しましょう。

食べ方に注意

- ① 1日3食、食事のリズムをつくりよくかんで食べましょう
- ② 腹八分目をこころがけ、エネルギーを摂り過ぎないように注意しましょう
- ③ ジュースやアルコール類の飲み過ぎ、脂肪を摂り過ぎないようにしましょう
- ④ 野菜をたっぷり取りましょう

身体を動かす

身体を動かすことで、エネルギーを消費して、肥満を防ぐだけでなく、インスリンの働きを高めることにもつながります。

生活の中でできる運動を1日20～30分を目安にはじめてみませんか？



BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m)²

計算例 身長 170cm で体重 80kg の人の場合
 $80 \div (1.7 \times 1.7) = 27.7$
 BMI は 27.7 で肥満1度と判定されます

● BMIによる肥満の判定基準 (日本肥満学会 2004年)

正 常	18.5 以上～25 未満
肥満1度	25 以上～30 未満
肥満2度	30 以上～35 未満
肥満3度	35 以上～40 未満
肥満4度	40 以上

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
 - 問い合わせ ☎ 22-2717
 - 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
 - ・6/2 ☎ 16:13:00～14:00
 - 問い合わせ ☎ 22-2220
 - 木村クリニック
 - 3カ月児・7カ月児健康診査
 - ・6/14 ☎ 14:00～14:30
 - 問い合わせ ☎ 32-0008
 - 友近医院
 - 3カ月児・7カ月児健康診査
 - ・6/9 ☎ 14:00～14:30
 - 問い合わせ ☎ 32-1180
 - 清水医院
 - 3カ月児・7カ月児健康診査
 - ・6/15 ☎ 14:00～14:30
 - 問い合わせ ☎ 32-0056
 - 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 15年11月生まれの子
 - 日時 6/8 ☎ 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6月生まれの子
- 日時 6/22 ☎ 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

検診

事前の申し込みが必要です

基本健診・胃・大腸がん検診

- 日時・場所
 - ・6/7 ☎ 8 通公民館
 - ・6/24 ☎ 大畑小学校

胃・大腸がん検診

- 日時・場所
 - ・6/1 ☎ 2 ☎ 3 長門市保健センター
 - ・6/9 ☎ 白濁公民館
 - ・6/10 ☎ 漁協支所
 - ・6/13 ☎ 14 漁協本所
 - ・6/16 ☎ 14 殿台公会堂
 - ・6/17 ☎ 14 JR長門湯本駅舎
 - ・6/20 ☎ 21 長門市保健センター
 - ・6/27 ☎ 田屋公会堂
 - ・6/28 ☎ 長門市保健センター

肺がん・結核検診

- 日時・場所
 - ・6/17 ☎ 20 ☎ 24 油谷地区内巡回
 - ・6/30 ☎ 三隅地区内巡回
- 対象 40歳以上の人
(結核検診は65歳以上の人)

子宮がん検診

- 日時・場所
 - ・6/2 ☎ 8 日置保健センター
 - ・6/3 ☎ 9 黄波戸漁村センター
 - ・6/14 ☎ 三隅上地区健康管理センター
 - ・6/15 ☎ 漁協野波瀬支所
 - ・6/16 ☎ 三隅労働者スポーツセンター
 - ・6/17 ☎ 三隅保健センター
- 対象 20歳以上の女性

乳がん検診

- 日時・場所
 - ・6/7 ☎ 8 日置保健センター
 - ・6/9 ☎ 10 黄波戸漁村センター
 - ・6/29 ☎ 30 長門市保健センター
- 対象 40歳以上の女性

相談

育児相談

- 対象 乳幼児と保護者
- 日時・場所
 - ・6/3 ☎ 17 長門市保健センター
 - ・9:00～11:30、13:00～15:00 長門市保健センター
 - ・6/1 ☎ 10:00～11:30 黄波戸漁村センター
 - ・6/3 ☎ 10:00～11:30 日置保健センター
 - ・6/17 ☎ 9:30～11:30 油谷保健福祉センター
 - ・6/24 ☎ 9:30～11:00 三隅保育園

健康相談

- 対象 成人
- 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
 - ・毎週木曜日 9:00～12:00 三隅保健センター
 - ・6/1 ☎ 9:00～11:30 黄波戸漁村センター
 - ・6/1 ☎ 13:00～15:00 日置保健センター
 - ・6/7 ☎ 9:30～11:30 川尻老人憩いの家
 - ・6/10 ☎ 9:30～11:30 津賀集落センター
 - ・6/20 ☎ 9:30～11:30 向津貝公民館
 - ・6/24 ☎ 9:30～11:30 油谷保健福祉センター

妊婦学級

- 日時・場所(要予約)
 - ・6/7 ☎ 9:30～14:30
 - ・6/14 ☎ 9:30～14:30
 - ・6/21 ☎ 9:30～14:30
- 会場 長門市保健センター

虫歯予防教室

- 日時・場所
 - ・6/16 ☎ 10:00～12:00 日置保健センター
 - ・6/23 ☎ 13:30～15:00 長門市保健センター
 - ・6/24 ☎ 9:30～11:30 三隅保育園