



## 電子レンジでかんたん料理 鯛のチリ蒸し

栄養価 (1人分)

エネルギー…227kcal 脂質…8.4g  
塩分相当量…2.1g たんぱく質…27.2g



材料 (4人分)

- 鯛切り身 ……4切れ
- 絹ごし豆腐 ……1丁
- しめじ ……1パック
- 春菊 ……1わ
- にんじん ……1/3本
- 昆布 (5~7cm) ……4枚
- 酒 ……大さじ4
- しょうゆ ……大さじ3
- かぼす (すだち) ……1個
- もみじおろし ……少々
- 小ねぎ ……少々

作り方

- 鯛は塩、酒(分量外)をふりかける。豆腐は八つ切り、しめじは石づきをとり小房に分ける。春菊は塩ゆでにする。にんじんはゆでて花型に抜く。
- 器に昆布を敷く。(酒(分量外)で昆布の表面をふいておく)その上に鯛、豆腐、しめじを入れ、酒大さじ1をふりかけ、ラップを軽くかぶせ、電子レンジに約5分かける。
- 春菊、にんじんをかたちよく盛りつけ、ラップをかぶせてさらに電子レンジを2~3分かける。
- しょうゆとかぼす絞り汁を合わせポン酢を作る。もみじおろし、小ねぎを添える。

ワンポイント  
アドバイス

材料の持ち味が生かせる料理です。  
塩分も控えめ、低カロリーな一品です。

# 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

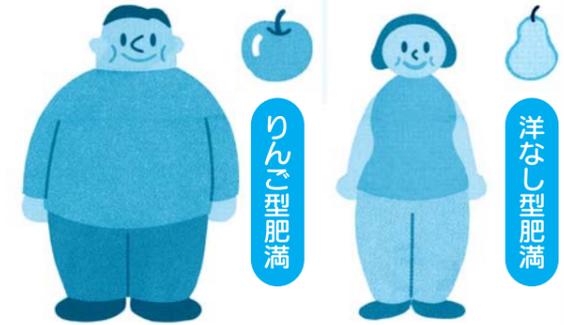
- 乳児健康診査**
  - 岡田クリニック TEL 22-2717
    - 3カ月児・7カ月児健康診査
      - 月～金曜日 8:30～17:00
      - 土曜日 8:30～12:00
    - ※1/1(月)～3(水)、8(月)は休み
  - 長門総合病院 TEL 22-2220
    - 3カ月児健康診査(10日以降)
      - 毎週火曜日 13:00～14:00
      - ※1/2(火)は休み
  - 7カ月児健康診査
    - 1/4(木)・18(木) 13:00～14:00
  - 木村クリニック TEL 32-0008
    - 3カ月児・7カ月児健康診査
      - 1/9(火) 14:00～14:30
      - 1/11(木) 14:00～14:30
  - 友近内科循環器科医院 TEL 32-1180
    - 3カ月児・7カ月児健康診査
      - 1/11(木) 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 17年6月生まれの子
  - 日時 1/10(水) 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12月生まれの子
  - 日時 1/23(火) 13:00～13:30
  - 会場 長門市保健センター

## 相談

- 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
  - 1/9(火) 9:30～11:30 川尻老人憩いの家
  - 1/10(水) 9:00～11:30 黄波戸漁村センター
  - 9:30～11:30 宇津賀集落センター
  - 13:00～15:00 日置保健センター
  - 1/11(木) 9:00～12:00 三隅保健センター
  - 1/22(月) 9:30～11:30 向津具公民館
  - 1/26(金) 9:30～11:30 油谷保健福祉センター
- 育児相談**
  - 対象 成人
  - 日時・場所
    - 1/5(金) 9:00～11:30 長門市保健センター
    - 13:00～15:00 日置保健センター
    - 10:00～11:30 黄波戸漁村センター
- 必要なもの** 母子健康手帳等

## 保健MEMO

肥満は、食事の量(摂取エネルギー)より日常の活動や運動量(消費エネルギー)が少ないために、余った栄養分が体脂肪として過剰に蓄積された状態です。肥満のほとんどは、食べすぎと運動不足が原因です。肥満のタイプには、お腹まわり(特に上半身に脂肪が多くなっている上半身肥満(りんご型肥満)と、お尻や下腹・太ももなどに脂肪が多くなっている下半身肥満(洋なし型肥満)の2つに大きく分けられます。



## 体脂肪を減らしましょう

同じ肥満でも、どこに脂肪がついているかで危険度が違ってきます。上半身肥満の人は、内臓のまわりに脂肪がついている場合が多いのですが、この内臓脂肪が問題です。内臓脂肪が増えすぎると、中性脂肪が増えたり、インスリンの動きが低下して生活習慣病を悪化させてしまいます。内臓脂肪は1個の細胞が大きくなることで増加しますが、脂肪がつきやすい反面、食生活や運動で減らしやすい脂肪です。毎日の運動習慣や食生活の見直しで内臓脂肪を減らしましょう。

**食生活の改善**

- 1日3食きちんと食べ、間食を減らしましょう
- 主食+主菜+副菜を基本に栄養バランスの良い食事を。野菜・食物繊維はしっかりと摂りましょう
- 食事はよく噛んで、腹八分目にしましょう
- 肥満の最大の原因は食べすぎです。よく噛んで食べることで食べすぎを防ぎましょう
- 砂糖や脂肪分を摂り過ぎないようにしましょう
- 砂糖や果糖は体内での吸収が

**適度な運動**

体脂肪の消費には多くの酸素が使われるため、ウォーキング等の有酸素運動が最適です。ウォーキング方法

- ①いつもより少し速めに、歩幅を広くして、軽く汗ばむ程度
- ②できれば週3回以上、1日10～30分以上

運動する時間がとれないときは、通勤・買い物等で少しでも歩く工夫をし、歩く習慣を作りましょう

- 禁煙相談(要予約)**
  - 日時・場所
    - 1/9(火) 13:00～16:00
  - 申込方法 事前に長門健康福祉センターへ申し込む
  - TEL 22-2811
- 精神保健相談(要予約)**
  - 日時・場所
    - 1/16(火) 13:00～14:00
  - 申込方法 事前に長門健康福祉センターへ申し込む
  - TEL 22-2811
- 育児学級(要予約)**
  - 日時・場所
    - 1/16(火) 13:30～15:30
    - ※午後3、4カ月児の保護者
    - 1/19(金) 13:30～15:30
    - ※午後5、6カ月児の保護者
  - 申込方法 事前に長門市保健センターへ申し込む
  - TEL 23-1132
- その他**
  - 事前の申し込みが必須です

**予防接種を受けましたか**

予防接種をまだ受けていないお子さんは、母子健康手帳を持参のうえ、医療機関で予防接種を受けてください。3月は混み合いますので、早めに接種してください(事前に予約が必要です)。また、接種期間を過ぎると接種料金は自己負担となりますのでご注意ください。

**長門市母子保健推進協議会が(社)母子保健推進協議会 会長表彰を受賞**

12月11日、長門市健康福祉センターで平成18年度(社)母子保健推進協議会長表彰伝達式が行われ、長門市母子保健推進協議会が受賞しました。

この表彰は、地域ぐるみで子育てを支援していく体制の基盤づくりや子育て輪つくり活動による育児不安や育児ストレスの解消、そして乳幼児健診や予防接種の勧めなど、地域の健康増進に貢献した功績をたたえるものです。

**幼児セミナー(要予約)**

- 日時・場所
  - 1/16(火) 10:00～12:00
- 対象 幼児とその保護者
- 申込方法 事前に油谷保健福祉センターへ申し込む
- TEL 33-3021