



ピクニックにいかがですか ひじきご飯



栄養価 (1人分)

エネルギー…348kcal 脂質…2.7g
塩分相当量…0.8g たんぱく質…8.0g

材料 (4人分)

- ごはん …2合
- ひじき …12g
- にんじん …20g
- 油揚げ …20g
- 干しえび …10g
- いんげん …20g
- しょうゆ …大さじ1
- 砂糖 …大さじ1
- だし汁 …1カップ

作り方

- ひじきは水にもどし、にんじんは千切り、油揚げは熱湯をかけて千切りにする。
- 干しえびは食べやすい大きさに切っておく。いんげんも色良くゆで、食べやすい大きさに切る。
- だし汁で①と干しえびを煮て、砂糖としょうゆで調味し、最後にいんげんを入れる。(ザルに取り汁気を切っておく)
- 炊きあがったごはん③を混ぜ合わせ、いんげんをちらす。

ワンポイントアドバイス

ごはんと一緒にチリメンを入れて炊くとよりおいしくいただけます

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
- 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
 - 7カ月児健康診査
 - 11/2(木) 16(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
 - 11/14(火) 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
 - 11/9(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

予防接種

- ポリオ**
- 日時・場所
 - 11/9(木) 油谷保健福祉センター
 - 11/16(木) 長門市保健センター
- ※受付時間は13:30～14:00
(11/9(木)は13:20～13:50)
- 対象 生後3カ月から90カ月未満児(なるべく生後3カ月から18カ月までに済ませていただく)
- 投与回数 6週間以上の間隔で2回投与を受けます(春と秋の2回接種を実施しています)
- その他
 - 体温は接種会場で測ります
 - 母子健康手帳を必ず持参してください

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
- 黄波戸漁村センター
 - 11/1(水) 9:00～11:30
- 日置保健センター
 - 11/7(水) 9:30～11:30
- 川尻老人憩いの家

その他

- 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
- 育児相談**
- 日時・場所
 - 11/1(水) 10:00～11:30
- 黄波戸漁村センター
- 11/10(金) 10:00～11:30
- 日置保健センター
- 11/17(金) 9:00～11:30
- 13:00～15:00
- 長門市保健センター
- 油谷保健福祉センター
 - 9:30～11:30
- 対象 乳幼児と保護者
- 精神保健相談(要予約)**
- 日時・場所
 - 11/21(火) 13:00～14:00
- 長門健康福祉センター
- 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
- 禁煙相談(要予約)**
- 日時・場所
 - 11/14(火) 13:00～16:00
- 長門健康福祉センター
- あつまれチビッ子 大うんどうかい**
- 日時・場所
 - 11/30(木) 10:00～11:30
- (受付 9:30～)
- ルネッサなごアリーナ
- プログラム ハイハイゲーム、ダンボールぬけゲーム、キャタピラーゲーム、玉入れ
- 申込方法 お近くの母子保健推進員または各地区の保健センターへ、参加されるお子さんの名前、住所、年齢、一緒に来られる人の名前をお知らせください
- 申込期限 11/6(月)
- 問い合わせ 各地区の保健センター
- 育児学級(要予約)**
- 日時・場所
 - 11/17(金) 13:30～15:30
- 長門市保健センター
- ※生後3、6カ月児の保護者
- 11/21(火) 13:30～15:30
- 長門市保健センター
- ※生後3、4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 22-2811

保健MEMO

インフルエンザは、いったん流行が始まると、短期間に多くの人へ感染が広がります。インフルエンザの症状は、普通の風邪と同じようにのどの痛みや鼻汁、咳、などの症状も見られますが関節痛、筋肉痛、高い発熱などの全身の症状が突然現れます。さらに、高齢者や気管支炎、肺気腫、心臓病がある人は重症化や合併症を引き起こすことがあります。今年も流行の季節がやってきますが、まずはインフルエンザにかからないように今から気をつけておきましょう

今冬のインフルエンザ 対策は予防から

流行前のワクチン接種
インフルエンザの流行は、1月上旬から3月上旬が中心です。また、ワクチン接種の効果が出るまで2週間くらいかかりますので、毎年12月上旬までにワクチン接種を受けておきましょう ※予防接種については ページをご参照ください

帰宅後の手洗いの大切さ
帰宅後は、手洗い、うがいをし、のどや手についたインフルエンザを除去しましょう



十分な休養と栄養
十分な休養と栄養で、からだの抵抗力をつけておきます。また、ストレスは早めに解消して、免疫力を落とさないようにしておきましょう

適度な湿度
空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が弱まり、インフルエンザにかかりやすくなります。



インフルエンザにかかったら
もしインフルエンザにかかったら自分のからだを守り、他の人につぎさないように、次のことに注意してください

- 早めに医療機関を受診して、治療を受けましょう
- 安静にして睡眠を十分にとります
- 水分を十分にとりましょう
- インフルエンザを発病してから3～7日は咳やくしゃみで、周囲の人に感染させないようにマスクをするなど配慮しましょう