



食欲のない時さっぱりとした一品 なすと枝豆の おろし和え

栄養価 (1人分)

エネルギー…102kcal 脂質…4.5g
塩分相当量…0.9g たんぱく質…5.7g



材 料 (4人分)

なす …200g
揚げ油 …適量
トマト …中1個
枝豆 …150g
大根 …200g
三杯酢 …大さじ2
酢 …大さじ2
砂糖 …小さじ1
塩 …小さじ1/2
うすくちしょうゆ …小さじ1
だし汁 …大さじ1

作り方

- ① なすを大きめの乱切りにして、170～180℃に熱した油でからりと揚げる。揚げたなすは金網にとり、熱湯をかけて油抜きをする。
 - ② トマトは湯むきをして、1.5～2cmのさい目切りにする。
 - ③ 枝豆は塩ゆでをして、皮をむき、薄皮もむいておく。
 - ④ 大根は皮をむいてすりおろし、軽く汁気をきる。
- 三杯酢を作り、おろし大根と混ぜ合わせて、おろし酢を作る。
- ⑤ ①、②、③を④のおろし酢で和える。

ワンポイント
アドバイス

なすはあく抜きせずに切ったものをすぐ揚げても大丈夫です。揚げることにより色が鮮やかになります。



Aセット…
それと
「野菜サラダ」
お願いします

日本では約740万人が糖尿病を強く疑われ、その可能性がある人を言めると約1,620万人という数になり、40歳以上の約4人に1人の割合で糖尿病の疑いがあるといわれています。

糖尿病とは
血液中のブドウ糖の値(血糖値)が高いまま持続し、長時間続くことさまざまな合併症を引き起こす大変な病気です。

糖尿病になるとどんな影響がでるのでしょうか?
糖尿病が進行すると、全身の血管に負担がかかり網膜症や腎障害、神経障害などの合併症を引き起こします。いちど糖尿病になると元の状態に戻すことは難しくなります。早期に発見して進行を食い止めることが大切です。

保健MEMO

今月のテーマ

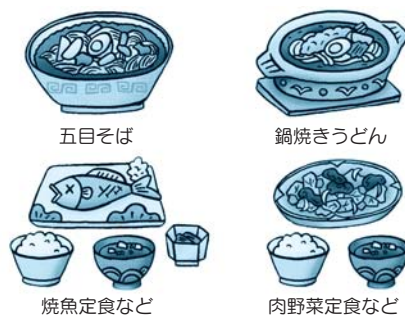
糖尿病が増えています

糖尿病の危険度をチェック

- 血糖値が高いと言われた
- 家族に糖尿病の人がいる
- よくのどが渇く
- お酒が好きでよく飲む
- 体がだるく疲れやすい
- トイレが近い
- 早朝の尿量が多く、甘いにおいがする
- 肥満傾向にある
- 空腹時にイライラする
- 虫刺され・傷などがなかなか治らない
- 足先がしびれてヒリヒリする

糖尿病を防ぐ生活

- ① 1日3食、朝食は必ずとる
- ② バランスのよい食事をとり、腹八分目を心がける
- ③ 食物繊維の多い野菜・海藻・根菜類・豆類・きのこ類をたくさんとる
- ④ 甘い物や塩辛い物は控える
- ⑤ 動物性脂肪(ベーコン・肉の脂身・バターなど)を取り過ぎない
- ⑥ ウォーキングなど適度な運動を無理のないように定期的に行う
- ⑦ ストレスをため込まないようにする
- ⑧ アルコールは適量(日本酒なら1合・ビールなら中びん1)



外食時のおすすめメニュー

外食時のポイント

外食は和定食がおすすです。使う食材の種類が多く、野菜の量が多いほど、栄養バランスが良くなります。

丼物ならご飯を半分にし、麺類なら多種類の具があるものを選び、それぞれ野菜のおかずを追加するとよいでしょう。

脂肪を控えたい場合は揚げ物の衣・肉の脂身を残しましょう。塩分を控えたい場合はソース・ドレッシングをかけずにもらい、自分で適量かけたり麺類の汁を残したりしましょう。

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 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
※10/9(月)は休み

長門総合病院 TEL 22-2220

● 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

● 10/5(木)・19(木) 13:00～14:00

● 3カ月児・7カ月児健康診査

● 10/10(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

● 10/12(木) 14:00～14:30

1歳6カ月児健康診査

● 対象 17年3月生まれの子

● 日時 10/11(水) 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 15年9月生まれの子

● 日時 10/24(火) 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

肺がん・結核検診

● 日時・場所

● 10/2(月)・3(火)・5(木)

● 必要なもの 受診票

予防接種

ポリオ

● 日時・場所

● 10/5(木) 三隅保健センター

● 10/12(木) 日置保健センター

● 10/17(火) 通公民館

● 10/19(木) 依山公民館

● 10/26(木) 長門市保健センター

● 11/9(木) 仙崎公民館

● 11/16(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下さい)

● 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

● 10/4(水) 9:00～11:30

● 10/6(金) 9:30～11:30

● 10/10(火) 9:30～11:30

● 10/12(木) 宇津賀集落センター

● 10/20(金) 三隅保健センター

● 10/27(金) 三隅保健センター

● 10/27(金) 三隅保健センター

● 10/27(金) 三隅保健センター

● 10/27(金) 三隅保健センター

● 10/27(金) 三隅保健センター

● 10/27(金) 三隅保健センター

● 10/27(金) 三隅保健センター

● 10/27(金) 三隅保健センター

● 10/27(金) 三隅保健センター

● 10/27(金) 三隅保健センター

● 10/27(金) 三隅保健センター

● 10/27(金) 三隅保健センター

● 10/27(金) 三隅保健センター

● 10/27(金) 三隅保健センター

● 10/27(金) 三隅保健センター

● 10/27(金) 三隅保健センター

● 10/27(金) 三隅保健センター

● 10/27(金) 三隅保健センター

● 10/27(金) 三隅保健センター

● 10/27(金) 三隅保健センター

● 10/27(金) 三隅保健センター

● 10/27(金) 三隅保健センター

● 10/27(金) 三隅保健センター

● 10/27(金) 三隅保健センター

● 10/27(金) 三隅保健センター

● 10/27(金) 三隅保健センター

● 10/27(金) 三隅保健センター

● 10/27(金) 三隅保健センター

● 10/27(金) 三隅保健センター

● 10/27(金) 三隅保健センター

● 10/27(金) 三隅保健センター

● 10/27(金) 三隅保健センター

● 10/27(金) 三隅保健センター

● 10/27(金) 三隅保健センター

● 10/27(金) 三隅保健センター

● 10/27(金) 三隅保健センター

● 10/27(金) 三隅保健センター

● 10/27(金) 三隅保健センター

● 10/27(金) 三隅保健センター

● 10/27(金) 三隅保健センター

● 10/27(金) 三隅保健センター

● 10/27(金) 三隅保健センター

● 10/27(金) 三隅保健センター

● 10/27(金) 三隅保健センター

● 10/27(金) 三隅保健センター

● 10/27(金) 三隅保健センター

● 10/27(金) 三隅保健センター

● 10/27(金) 三隅保健センター

● 10/27(金) 三隅保健センター

● 10/27(金) 三隅保健センター

● 10/27(金) 三隅保健センター

● 10/27(金) 三隅保健センター

あつまれチビッ子！ 大うんどうかい

長門市母子保健推進協議会では、赤ちゃんやちびっ子を対象にした大運動会を開催します。多数のお越しをお待ちしています。

- 日時 11月30日(木) 10:00～11:30 (受付 9:30～)
- 場所 ルネッサながと・アリーナ
- プログラム 準備体操、ハイハイゲーム、ダンボールめけゲーム、キャタピラゲーム、玉入れ
- 持参物 お茶(飲み物は各自用意ください)、屋内シューズ(大人) ※お子さんははだしでOK
- 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月6日(月)
- 問い合わせ 各地区の保健センター

育児相談

● 日時・場所

● 10/4(水) 10:00～11:30

● 10/6(金) 9:00～11:30

● 10/13(金) 9:00～11:30

● 10/20(金) 9:00～11:30

● 10/27(金) 9:00～11:30

● 10/27(金) 三隅保健センター

● 10/27(金) 三隅保健センター

● 10/27(金) 三隅保健センター

● 10/27(金) 三隅保健センター

● 10/27(金) 三隅保健センター

● 10/27(金) 三隅保健センター

● 10/27(金) 三隅保健センター

● 10/27(金) 三隅保健センター

● 10/27(金) 三隅保健センター

● 10/27(金) 三隅保健センター

● 10/27(金) 三隅保健センター

● 10/27(金) 三隅保健センター

● 10/27(金) 三隅保健センター

● 10/27(金) 三隅保健センター

● 10/27(金) 三隅保健センター

● 10/27(金) 三隅保健センター

● 10/27(金) 三隅保健センター

● 10/27(金) 三隅保健センター

● 10/27(金) 三隅保健センター

● 10/27(金) 三隅保健センター

● 10/27(金) 三隅保健センター

● 10/27(金) 三隅保健センター

● 10/27(金) 三隅保健センター

● 10/27(金) 三隅保健センター

● 10/27(金) 三隅保健センター

● 10/27(金) 三隅保健センター

● 10/27(金) 三隅保健センター

● 10/27(金) 三隅保健センター

● 10/27(金) 三隅保健センター

● 10/27(金) 三隅保健センター

● 10/27(金) 三隅保健センター

● 10/27(金) 三隅保健センター

● 10/27(金) 三隅保健センター

● 10/27(金) 三隅保健センター

● 10/27(金) 三隅保健センター

● 10/27(金) 三隅保健センター

● 10/27(金) 三隅保健センター

● 10/27(金) 三隅保健センター

● 10/27(金) 三隅保健センター

● 10/27(金) 三隅保健センター

● 10/27(金) 三隅保健センター

● 10/27(金) 三隅保健センター

● 10/27(金) 三隅保健センター

● 10/27(金) 三隅保健センター

● 10/27(金) 三隅保健センター

● 10/27(金) 三隅保健センター

● 10/27(金) 三隅保健センター

● 10/27(金) 三隅保健センター

● 10/27(金) 三隅保健センター

● 10/27(金) 三隅保健センター

● 10/27(金) 三隅保健センター

● 10/27(金) 三隅保健センター

● 10/27(金) 三隅保健センター

● 10/27(金) 三隅保健センター