



## DHAたっぷりの一品 さばと豆腐の 酢みそ煮



栄養価 (1人分)

エネルギー…309kcal 脂質…20.9g  
塩分相当量…1.1g たんぱく質…15.5g

### 作り方

- ① さばはたて半分に切り、一口大の大きさに切っておく。
- ② 玉ねぎはくし形、にんじんは千切り、豆腐は水を切り角切り、パセリはみじん切りにしておく。
- ③ 小麦粉とカレー粉を合わせ、①のさばにまぶし揚げる。
- ④ フライパンにサラダ油を入れ、玉ねぎ、にんじんを炒める。ひたひたの水を入れ、豆腐も入れる。
- ⑤ 合わせた調味料を入れ、揚げたさばを加える。
- ⑥ 盛りつけ、みじん切りのパセリをちらす。

### ワンポイントアドバイス

魚をまぶす時、ビニール袋に入れて振ると小麦粉が少なくて済みます

### 材料 (4人分)

- さば …半身 (160g)
- 玉ねぎ …大1/2個 (120g)
- にんじん …中1/2本 (70g)
- 豆腐 …1丁 (300g)
- 小麦粉 …大2
- カレー粉 …大1
- 揚げ油 …適量
- サラダ油 …大さじ1
- 合わせ調味料
- すりゴマ …大さじ2
- みそ …大さじ2
- 酢 …大さじ2
- 砂糖 …大さじ1・1/2
- パセリ …少々

# 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
    - ※9/18(月)・23(土)は休み
  - 長門総合病院 TEL 22-22200
  - 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
      - 9/7(木)・21(木) 13:00～14:00
      - 9/12(火) 14:00～14:30
  - 木村クリニック TEL 32-0008
  - 3カ月児・7カ月児健康診査
    - 9/12(火) 14:00～14:30
    - 9/14(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
    - 9/14(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2月生まれの子
  - 日時 9/13(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8月生まれの子
  - 日時 9/26(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須です
- ### 基本健康診査・前立腺がん・大腸がん検診
- 日時・場所
    - 9/7(木)・8(金) 8:30～10:30 黄波戸漁村センター
    - 9/11(月)・13(水) 8:30～10:30 日置保健センター
  - 必要なもの 受診票
- ### 子宮がん・乳がん検診
- 日時・場所
    - 9/6(水)・8(金)・11(月)・12(火) 13:00～14:00 長門市保健センター
    - 9/10(日) 9:00～10:00 長門市保健センター
  - 必要なもの 受診票

## 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
    - 9/6(水) 9:00～11:30 黄波戸漁村センター
- ### 育児相談
- 日時・場所
    - 9/7(木) 13:00～15:00 日置保健センター
    - 9/11(月) 9:30～11:30 川尻老人憩いの家
    - 9/14(木) 9:00～12:00 宇津賀集落センター
    - 9/20(水) 9:30～11:30 三隅保健センター
    - 9/22(金) 9:30～11:30 向津具公民館
- ### 育児相談 (要予約)
- 日時・場所
    - 9/1(金) 9:00～11:30 長門市保健センター
    - 9/1(金) 13:00～15:00 長門市保健センター
    - 9/1(金) 10:00～11:30 日置保健センター
    - 9/6(水) 10:00～11:30 黄波戸漁村センター
    - 9/15(金) 9:00～11:30 長門市保健センター
    - 9/15(金) 9:30～11:30 油谷保健福祉センター
  - 対象 乳幼児と保護者
- ### 精神保健相談 (要予約)
- 日時・場所
    - 9/19(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

## その他

- ### 禁煙相談 (要予約)
- 日時・場所
    - 9/12(火) 13:00～16:00 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
- ### 育児学級 (要予約)
- 日時・場所
    - 9/15(金) 14:00～15:30 長門市保健センター
  - ※生後5、6カ月児の保護者
  - 9/19(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
- ### 妊婦学級 (要予約)
- 日時・場所
    - 9/5(火)・19(火) 9:30～14:30 長門市保健センター
    - 9/12(火) 13:30～16:00 長門市保健センター
  - 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

高齢期に体を動かさないと、筋力が急激に低下し、関節の動く範囲が狭くなる傾向が著しくみられます。また、活動の意識も薄れ、左図のような悪影響をおよぼし、「衰弱の悪循環」に陥りがちです。

「衰弱」が原因で介護が必要になる人は75歳を過ぎると急激に増加し、要介護状態になる原因の第2位となっています。

積極的に体を動かし、この「衰弱の悪循環」に陥らないように気を付けることが高齢期の健康を保つために大切です。

## 今月のテーマ 介護予防

### 体を動かし、いつまでもいきいきと生活すること

「介護予防」は「筋力アップ」に取組みます。

筋力は鍛えれば、高齢期でも年齢に関係なく回復・向上します。また、運動は筋肉や骨を丈夫にするだけでなく、呼吸や心臓など循環器に良い影響を与え、脳や神経を良い状態に保ちます。毎日、積極的に体を動かして、筋肉の貯金(筋)をしておきましょう。

## 筋力トレーニング

筋力トレーニングは、筋肉と骨に負荷をかけ、筋肉を強くします。マシンやダンベルなどを使ったトレーニングだけでなく、自分の体重(自重)を利用した運動もあります。筋力の回復・向上や引き締まったからだを作るのに効果的です。

