



カルシウムたっぷりの一品 高野豆腐とニラの炒めもの



栄養価 (1人分)

エネルギー…225kcal 脂質…20.1g
塩分相当量…1.1g たんぱく質…7.1g

材料 (4人分)

- 高野豆腐 …2枚 (30g)
- ニラ …1束 (100g)
- 干しえび …大さじ3
- サラダ油 …大さじ5
- しょうゆ …大さじ1・1/2
- 酒 …大さじ1

作り方

- 高野豆腐はやや熱い湯で戻し、うす切りにする。
- ニラは、4~5cmに切っておく。
- 干しえびは、ぬるま湯で戻す。戻し汁はとっておく。
- フライパンに油を入れ干しえびと高野豆腐を炒め皿に取り出しておく。
- ニラを炒め、えびの戻し汁、しょうゆ、酒を入れ干しえびと高野豆腐を炒めたものを加える。

ワンポイントアドバイス

高野豆腐をしぼる時に、しぼりすぎないようにしましょう

熱中症の予防法

① 暑さを避ける
外出時は、帽子や日傘を使い、家の中では、すだれやカーテンで直射日光を防ぎ、風通しを良くしましょう。ただし、熱帯夜で暑いからといって、寝る時にはあまり冷房の温度を下げないようしましょう。適切に使用しないと体調を崩す原因になります。

② 服装を工夫する
吸水性・通気性の良い素材の下着や、熱を吸収しにくい薄手の白っぽい衣服を着用しましょう。身体にびったりした衣服よりも少し緩めのもので襟元を開け、衣服内の風の流れを良くしましょう。

熱中症とは、暑いところでスポーツや激しい労働をした時に、体内に熱がこもってしまい、体温調節ができなくなつて起こる病気です。頭痛や吐き気、体温が上昇し、汗が出なくなるなどの症状があります。悪化すると、意識を失い、けいれんなどを起こし、重症になると死に至る可能性のある病気ですが、適切な予防法を知っていれば防ぐことができます。

保健MEMO



今月のテーマ **知って防ぎたい!**

熱中症の予防と急応処置

③ こまめに水分をとる
水、お茶、スポーツドリンクなどを飲むように努めましょう。のどが渇く前に水分補給をする事が大切です。なお、アルコール類は、尿の量を増やし体内の水分を排泄してしまつたため、ビールなどを飲んでも水分補給にはなりません。

④ 周囲の人にも配慮をする
炎天下に自動車や車を駐車していると、閉めきつた車内では30分後には50℃以上になります。車内に小さな子どもだけ置いて離れることは、絶対にやめましょう。

家の中でも乳幼児や高齢者は熱中症になりやすいため、十分注意が必要です。もし熱中

① 涼しい環境へ避難する
風通しの良い日陰やクーラーが効いている室内へ移動しましょう。

② 身体を冷やす
衣服をゆるめ、冷たい水やタオルを首や脇の下、大腿の付け根にあてましょう。

③ 水分を与える
大量の汗をかいた場合は塩分も補給できるスポーツドリンクが効果的です。

④ 医療機関を受診する
自力で水分摂取ができないときは医療機関を早めに受診しましょう。

熱中症の予防と急応処置

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
 - ※8/14(月)・16(水)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
 - ※8/15(火)は休み
 - 7カ月児健康診査
 - 8/3(木) 17:00～14:00
 - 木村クリニック TEL 32-0008
 - 3カ月児・7カ月児健康診査
 - 8/8(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
 - 8/10(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1月生まれの子
 - 日時 8/9(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7月生まれの子
 - 日時 8/22(火) 13:00～13:30

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
 - 対象 成人
 - 油谷保健福祉センター
 - 8/2(水) 9:00～11:30
 - 8/10(木) 9:00～12:00
 - 8/25(金) 9:30～11:30
 - 三隅保健センター
 - 8/10(木) 9:00～12:00
 - 8/25(金) 9:30～11:30
 - 日置保健センター
 - 13:00～15:00
 - 黄波戸漁村センター
 - 8/2(水) 9:00～11:30
- ### 育児相談
- 日時・場所
 - 8/2(水) 10:00～11:30
 - 8/4(金) 10:00～11:30
 - 8/4(金) 18:00～18:30
 - 9:00～11:30, 13:00～15:00
 - 8/18(金) 9:30～11:30
 - 8/25(金) 9:30～11:00
 - 対象 乳幼児と保護者
 - 油谷保健福祉センター
 - 三隅保健センター
 - 日置保健センター
 - 黄波戸漁村センター

子育て講演会を開催します

子育て真っ最中のお父さん、お母さん、お子さんの予防接種や病気のことでお悩みはありませんか。ここ数年、予防接種の受け方が大きく変わっています。みなさんが安心して子育てできるように講演会を開催します。多くの参加をお待ちしています。

● 日時 8/10(木) 13:00～14:00 (受付12:45～)

● 場所 長門市保健センター1階

● 演題 「予防接種と乳幼児の病気について」

● 講師 岡田クリニック副院長 小児科医 梶山 純子 氏

● 定員 30人

● 参加料 無料

● 申込方法 8/7(月)までに電話で申し込む

● 申し込み・問い合わせ 長門市保健センター 母子保健係 TEL 23-1132

その他

事前の申し込みが必須です

トレーニング機器利用者講習

油谷保健福祉センターでは、健康機器を安全で効果的に利用していただくため、ご利用の前に講習を受けていただいています。

● 日時 8/3(木) 13:30～16:00, 17:30～20:00

● 場所 油谷保健福祉センター

● 定員 各20人

● 受講料 無料

● 申込方法 油谷保健福祉センターへ事前に電話等で申し込む

TEL 33-30021

健康10メモ

ゆつくりエクササイズが効果的！

脂肪を燃やし基礎代謝を高めるには、ゆつくりとした運動を20分以上続けると効果があります。ウォーキング、エアロビクス、スイミング、サイクリングなどが自分が見ながらできるものを選び、涼しい時間帯に取り入れて行ってみましょう。