



食欲がないときに つま漬

栄養価 (1人分)

エネルギー…78kcal 脂質…3.6g
塩分相当量…0.83g たんぱく質…7.9g



材料 (4人分)

豆腐(木綿豆腐) …1丁(400g)
干しシイタケ …5枚
にんじん …100g
きゅうり …150g
油 …大さじ1
A
酢 …大さじ5
砂糖 …大さじ4
塩 …小さじ1
ショウガ汁 …小さじ2

作り方

- ① しいたけは水に戻し千切りにし、だし汁と薄口しょうゆで下煮しておく。
- ② 豆腐は塩小さじ1を入れたお湯でかたゆでにし、水を切ってもみほぐしておく。
- ③ にんじん、きゅうりはそれぞれ四つ切りにしておく。
- ④ Aの甘酢を作る。
- ⑤ フライパンに油を熱し、にんじん、しいたけを炒めて甘酢の中へ入れる。
- ⑥ ⑤が冷めてからきゅうりをまぜ合わせる。

ワンポイント
アドバイス

冷蔵庫などに入れて、冷たくしていただくととてもおいしいですよ

保健MEMO

脳卒中とは

脳卒中は、脳の血管がつまったり(脳梗塞)、脳の血管が破れたり(脳出血)することによって起こる病気です。脳の血流が悪くなり、脳細胞が死んでしまふということは深刻な後遺症を残す可能性があります。また、脳卒中は高齢者に多く見られる病気で、高齢者で介護が必要になる原因の約3割が脳卒中によるものといわれていますが、近年、食生活の変化により、30〜40歳代で発作を起こすことも少なくありません。

脳卒中は前ぶれに要注意!

- ほとんどの場合、前ぶれとなる症状があらわれます。次の初期症状をチェックし、一つでも該当するものがあれば脳卒中の疑いも考えられます。病院で検査を受けましょう。
- 脳卒中初期症状チェック
- からだの片側がしびれる
- 片目が見えなくなる
- 茶碗やはしをポロツと落とす
- 言葉が出てこない、それつがまわらない
- 他人の言うことが理解できない

今月のテーマ

しっかり予防「脳卒中」

生活改善で防ぐ脳卒中

- ① 大切な血圧コントロール
血圧が高くなると、血管の壁に負担がかかるため血管が傷つき、動脈硬化を悪化させる原因となります。脳卒中になる人の95%が高血圧を抱えているといわれ、脳卒中の予防としてまず血圧を基準値(最高血圧130mmHg未満/最低血圧85mmHg未満)に近づけることが大切です。
- ② 新鮮な食材でおいしい減塩食を(下図参照)
- ③ 適度な運動をする
激しい運動ではなく、ウォーキングや体操などの全身運動を少し汗ばむ程度行うのが適しています。
- ④ 禁煙、過度の飲酒をやめる
たばこに含まれるニコチンや過度のアルコールは、血圧を上げ脳卒中を起こしやすくなります。
- ⑤ 水やお茶を意識して飲む
特に暑い時期は、体内の水分量が低下しやすく、脱水状態では、血栓をつくり脳の血管をつまりやすくします。意識的に1日2リットルを目標に水やお茶などで水分補給しましょう。
- ⑥ 疲れやストレスに注意する

新鮮な食材でおいしい減塩食を

焼き魚

- ・ 焼き目を適度につけて香ばしく
- ・ レモンをしばってさっぱりと

煮物

- ・ レンジで食材をやわらかくし、味をしみこみやすくする
- ・ 唐辛子やこまなどでアクセントをつける



酢の物

- ・ 魚介類など新鮮な食材のうま味を生かす
- ・ 足りない塩味はパセリなどの香味野菜で

みそ汁

- ・ 昆布などでだしをとり減塩みそを使う
- ・ 魚介類やタマネギなど具たくさんに

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
※7/17(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
7/6(木) 20(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
7/11(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
7/13(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 16年12月生まれの子
日時 7/12(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6月生まれの子
日時 7/25(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

前立腺がん検診

- 日時・場所(受診票が必要)
7/3(月) 13:30〜14:00
長門市保健センター

胃がん検診

- 日時・場所(受診票が必要)
7/5(水) 6(木) 7:00〜10:00
日置保健センター
7/10(月) 11(火) 12(水) 7:00〜10:00
黄波戸漁村センター

子宮・乳がん検診

- 日時・場所(受診票が必要)
7/4(火) 6(木) 13:30〜14:00
三隅保健センター

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
7/5(水) 9:00〜11:30
黄波戸漁村センター

育児相談

- 日時・場所
7/5(水) 10:00〜11:30
黄波戸漁村センター
7/7(金) 10:00〜11:30
日置保健センター
9:00〜11:30、13:00〜15:00
長門市保健センター

育児学級

- 日時・場所
7/18(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
7/21(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
- 虫歯予防教室
日時・場所
7/13(木) 13:30〜15:00
三隅保健センター
対象 乳幼児と保護者

その他

事前の申し込みが必須です

脳卒中再発予防教室(かよう会)参加者募集

過去に脳卒中にかかったことのある人とその家族の方を対象に、教室を開催いたします。悩みなどを話し合える仲間をつくり、再発予防について一緒に勉強しませんか。

- 日時 毎月第1・3火曜日 13:30〜15:30
- 場所 長門市物産観光センター
- 申し込み・問い合わせ 長門市保健センター 成人保健係 TEL 23-1133

