



フライパンですぐ出来る 低カロリーの簡単ピザ 里芋のピザ

栄養価 (1枚分)

エネルギー…622 kcal 脂質…25.8 g
塩分相当量…4.1 g たんぱく質…20.7 g



材料 (1枚分/20cm位)

里芋 …400 g
塩 …少々
こしょう …少々
ピーマン …1/2個
赤ピーマン …1/2個
玉ねぎ …小1個
ハム …適宜
サラダ油 …大さじ1
ピザソース …大さじ3
(ケチャップでも可)
ピザ用チーズ …40 g

作り方

- ① 里芋を洗って蒸すかレンジにかける。
- ② ピーマン、赤ピーマン、玉ねぎは5mm幅の輪切りにする。
- ③ 柔らかくなった里芋をつぶし、塩こしょうをふって下味をつける。
- ④ フライパンにサラダ油を入れて熱し、③を入れ押し広げ中火で焼く。カリッと焼けたら一度とり出しひっくり返してもとにもどし、ピザソースを塗り、②と、適当な大きさに切ったハム、ピザ用チーズをのせ、フタをしてチーズが溶けるまで蒸し焼きにする。

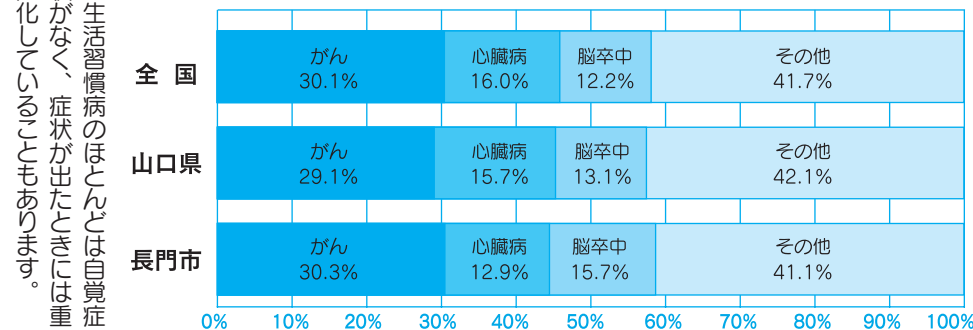
ワンポイント
アドバイス

里芋は熱いうちにつぶすとフライパンに広げやすくなります。



ほっちやテレビ 放送予定 2/3(日)・2/8(金)

■平成17年 死因割合



生活習慣病のほとんどは自覚症状がなく、症状が出たときには重症化していることもあります。

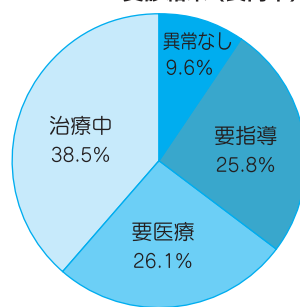


■平成18年度 がん検診受診結果(長門市)

	受診者数	要精密検査者数	精密検査受診者数	要精密検査等の受診結果		
				がん	がん以外の疾患	異常なし
胃がん検診	2,165	239	225	6	192	27
大腸がん検診	2,495	168	144	7	87	50
肺がん検診	3,354	67	60	1	30	29
乳がん検診	473	96	94	4	82	8
子宮がん検診	404	4	4	0	4	0

※基本健康診査は法改正により、平成20年度以降、医療保険者が実施する特定健康診査(特定健診)となります。

■平成18年度 基本健康診査受診結果(長門市)



保健MEMO

生活習慣病の中でも、「がん」「心臓病」「脳卒中」の三大生活習慣病が死亡原因の約6割を占めています。

健診結果を健康管理に生かそう

今月のテーマ

【結果を生かすポイント】
健診結果は 自分の健康情報が満載!



健康診査(健診)は、目に見えない身体の状態の異常の有無を確認する大切な方法です。結果の中には、参考になる身体の情報がたくさん示されています。

異常が見つかった場合は、できるだけ早く医療機関を受診し、医師に相談しましょう。異常なしの場合でも、健康管理に注意し、いつも健康体でいられるように努めましょう。

前回の結果との比較は大切!

検査結果を受け取ったら、検査値を前回と比べてみましょう。自分の体調や生活を振り返るための参考になります。結果は大切に保存しておきましょう。

健診の結果を生かしてこそ意義があります。健康は自分でつくるものです。健診を受けたことに安心せず、結果を日常生活に役立てていきましょう。

平成18年度の健診受診状況は次のとおりです。

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
※2/11(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
・2/7(木) 21(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
・2/12(火) 14:00~14:30
・3/14(水) 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
・2/14(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 18年7月生まれの子
●日時 2/13(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 17年1月生まれの子
●日時 2/26(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

相談

健康相談

- 日時・会場
・毎週木曜日 9:00~11:30
・長門市保健センター
- 2/6(水) 9:00~11:30
・黄波戸漁村センター
- 2/7(木) 9:30~11:30
・日置保健センター
- 2/12(火) 9:30~11:30
・川尻老人憩いの家
- 2/14(木) 9:00~12:00
・宇津賀集落センター
- 2/20(水) 9:30~11:30
・三隅保健センター
- 2/22(金) 9:30~11:30
・向津具公民館
- 対象 成人
・油谷保健福祉センター
- 育児相談
●日時・会場
・2/1(金) 10:00~11:30
・長門市保健センター
- 2/6(水) 10:00~11:30
・黄波戸漁村センター
- 2/13(水) 9:30~11:30
・油谷保健福祉センター

みんなで食育 楽しく食育

最近起こっている様々な「食」の問題を解決するために、各地で「食育」が進められています。

- ①朝ごはん、昼ごはん、夕ごはん、きちんと食べていますか?
- ②ご飯、野菜、肉、魚など何でも好き嫌いをせず食べていますか?
- ③無理なダイエットをしていますか?
- ④食べ物の安全について知らないまま食べていませんか?
- ⑤安全に食べるための消費期限や食べ方など、食べ物の安全について関心を持ちましょう。
- ⑥食べ物のごでで作られているか知っていますか?
- ⑦食べ残しをしませんか?
- ⑧住んでいる所に昔から伝わる料理を食べたことはありますか?

地域や家で代々受け継がれてきた料理は、いつまでも大切にしたいですね。

食育講演会の開催

長門市では食育事業の一環として、地域でとれた安全な食材を使った郷土食による日本の食生活の良さを伝えていくために、食育講演会を開催します。

- 日時 3/1(土) 13:30~
- 場所 長門市中央公民館
- 講師 村上 祥子 先生
- 「おもいっきりテレビ」「花まるマーケット」でおなじみの空飛ぶ料理研究家・管理栄養士
- その他 くわしくは2/15(月)市広報でお知らせする予定です
- 村上祥子先生のホームページ <http://www.murakami-s.com>
- 問い合わせ 長門市保健センター TEL 23-1132

禁煙相談(要予約)

- 日時・会場
・2/12(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

精神保健相談(要予約)

- 日時・会場
・2/19(火) 13:00~14:00
・長門健康福祉センター
- 対象 乳幼児と保護者
・三隅保健センター

- 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