



ごちそうのあとに胃にやさしい蒸し物 長芋の茶碗蒸し

栄養価 (1人分)

エネルギー…66 kcal 脂質…0.2 g
塩分相当量…0.4 g たんぱく質…4.3 g



材料 (4人分)

長芋 … 150 g
れんこん … 100 g
むきエビ … 30 g
塩 … ひとつまみ
酒 … 少々
にんじん … 40 g
ほうれん草 … 1/2束
生しいたけ … 2個
しめじ … 1/4パック
A だし汁 … 75cc
しょうゆ … 大さじ1/2
みりん … 大さじ1/2
水溶き片栗粉 … 少々
ユズの皮 … 適宜
春菊 … 適宜

作り方

- ① 長芋、れんこんはすりおろし混ぜ合わせておく。
- ② ほうれん草は、茹でて3～4cmに切っておく。にんじんはせん切りにしておく。しめじは石づきをとり、ほぐす。生しいたけはうす切りにしておく。むきえびに塩、酒をふって下味をつけておく。
- ③ 器に①の半量を4等分にして入れ、②の材料をのせる。さらに残りの①の半量を4等分にしてかける。蒸し器(レンジでもよい)で10分位蒸す。(器により蒸し時間は調整する)
- ④ Aを合わせて煮立て、水溶き片栗粉でとろみをつける。蒸しあがった③にかけて、上にせん切りにしたユズの皮と春菊をのせていただく。

ワンポイント
アドバイス

器に敷く長芋とれんこんは下の方を少なくして、
上にかける分を多めにすると綺麗に仕上がります。



ほっちやテレビ 放送予定 1/6(日)・1/11(金)

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
※1/1(火)・3(木)・14(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
※1/1(火)は休み
- 7カ月児健康診査
1/17(木) 24(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
1/8(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
1/10(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 18年6月生まれの子
日時 1/9(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 16年12月生まれの子
日時 1/22(火) 13:00～13:30

相談

健康相談

- 日時・会場
毎週木曜日 9:00～11:30、13:00～15:00
長門市保健センター
- 日時・会場
1/7(月) 9:30～11:30
川尻老人憩いの家
- 1/9(水) 9:00～11:30
黄波戸漁村センター
- 1/10(木) 9:30～11:30
宇津賀集落センター
- 1/21(月) 9:30～11:30
三隅保健センター
- 1/25(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
- 日時・会場
1/4(金) 9:00～11:30
長門市保健センター
- 1/4(金) 10:00～11:30
日置保健センター

育児相談

- 日時・会場
1/4(金) 9:00～11:30
長門市保健センター
- 1/4(金) 10:00～11:30
日置保健センター

その他

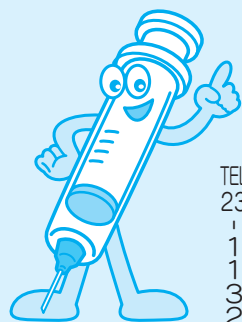
事前の申し込みが必ず必要です

- 育児学級(要予約)
日時・会場
1/15(火) 13:30～15:00
※生後3、4カ月児の保護者
1/25(金) 13:30～14:45
※生後5、6カ月児の保護者
- 禁煙相談(要予約)
日時・会場
1/8(火) 13:00～16:00
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
1/15(火) 13:00～14:00
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
- 対象 乳幼児と保護者
長門市保健センター
- 会場 長門市保健センター
1/9(水) 10:00～11:30
黄波戸漁村センター
1/16(水) 9:30～11:30
油谷保健福祉センター
1/18(金) 9:00～11:30
13:00～15:00
長門市保健センター

予防接種を受けましたか?

予防接種をまだ受けていないお子さんは、母子健康手帳を持参のうえ、医療機関で予防接種を受けてください。3月は混み合いますので、早めに接種をしてください。(事前に予約が必要です) また、接種期間を過ぎると接種料金は自己負担となりますのでご注意ください。

■ 二種混合(ジフテリア・破傷風2期)
対象 小学6年生
麻しん・風しん
対象 1歳から2歳未満
第1期 1歳から2歳未満
1歳になったら早めに受けましょう
第2期 平成13年4月2日から平成14年4月1日までに生まれた人で平成20年4月に小学校就学の人(接種は平成20年3月31日まで)



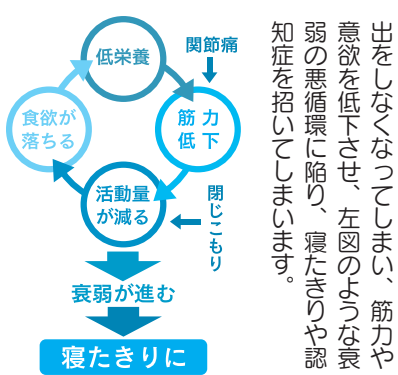
問い合わせ
長門市保健センター
TEL 23-1132

保健MEMO

今月のテーマ 介護予防

活動的な85歳をめざそう

「寒いので家の中ばかりにいたらいつのまにか寝付いてしまった。でも歳だから仕方ない…」と言ふ言葉をよく耳にします。特に冬場は外を歩く機会が減り、「おっくうだから」とそれまでやっていた身の周りのことや外出をしなくなってしまう、筋力や意欲を低下させ、左図のような衰弱の悪循環に陥り、寝たきりや認知症を招いてしまいます。



介護予防のために 今日から実践しよう

高齢期はさまざまな事がきっかけで介護が必要な状態になります。生きがいをもちて自分らしく生活するために、日頃から次のことを実践して、介護予防に取り組みしましょう。

- 転ばない生活を心がけよう!
- 筋力アップをしよう
- 整理整頓をしよう
- 履き物に注意しよう
- 室内の安全対策をしよう
- いつも気を引き締めよう



バランスよく食べよう!

- 次の10食品群をまんべんなく食べよう
- 肉 魚介 卵 いも 牛乳・乳製品 大豆・大豆食品 緑黄色野菜 果物

お口の健康を保とう!

- 毎食後に歯みがきをフッ素入りの歯みがき剤を
- 小さなめ・やわらかめの歯ブラシを
- 定期的に歯科検診を外に出かけよう!
- 出かける習慣を身につけよう
- 週に3～4回は外出を地域の介護予防教室や趣味の集まり、ボランティア活動も良い機会
- 認知症を予防しよう!
- お金の管理や身の回りにことは自分でしよう
- 趣味を持とう
- 新しいことに挑戦しよう
- 人との交流を大切にしよう
- 短い風や夕方に運動をしよう
- うつ病を予防しよう!
- ストレスをためないようしよう
- 十分な睡眠をとろう
- うつのサインを感じたら、かかりつけ医に相談しよう

