



乳製品を取り入れ冬を乗り越えよう

豆腐とほたての 中華風ミルク煮

栄養価 (1人分)

エネルギー…118kcal 脂質…4.3g
塩分相当量…0.3g たんぱく質…10.6g

作り方

- ① 豆腐をペーパータオルに包み、水切りする。ほたては身と汁に分け、汁は分量の水、鶏がらスープと合わせる。
- ② 大きめのフライパンか中華鍋にサラダ油を熱し、斜め薄切りにした長ねぎとしょうがを炒め、香りを出す。
- ③ ほたての身を加えさっと炒め、酒、豆腐、スープを加え、豆腐を崩さないように混ぜる。
- ④ 牛乳を加え、一煮立ちさせ、塩、こしょうで味を調える。片栗粉を同量の水で溶き、とろみをつける。
- ⑤ 湯を沸かし、サラダ油と塩を入れてチンゲン菜を茹で、一緒に盛り付ける。

ワンポイント
アドバイス

豆腐、ほたては煮すぎないように注意し手早く仕上げましょう



ほっこりテレビ 放送予定 11/4(日)・11/9(金)

材料 (4人分)

絹ごし豆腐 ……1丁
ほたて缶詰 ……大・1缶
ほたて缶汁+水 ……100ml
鶏がらスープ素 ……小さじ1
長ねぎ ……1本
しょうが(薄切り) ……3枚
酒 ……大さじ1
牛乳 ……200ml
塩こしょう ……少々
片栗粉 ……大さじ1
チンゲン菜 ……1わ
サラダ油 ……大さじ1
塩 ……少々



保健MEMO

日本人の約740万人が糖尿病といわれ、糖尿病の可能性のある人を含めると、約1,620万人ともいわれています。医療費においても、合併症治療を含めるとその額は約2兆円にのぼります。

糖尿病ってなに?

糖尿病とは、血液中の血糖値が高くなる病気です。初期段階ではほとんど自覚症状はなく見過ごされがちです。こんなときには糖尿病を疑ってみてください。

糖尿病の典型的な症状

- 尿の量、回数が多くなった
- のどが乾く
- 体がだるい、疲れやすい
- 視力が低下した
- 手足のしびれやこむら返りが起こる

糖尿病は生活習慣病!

糖分や脂肪分の多い欧米型の食事や運動不足など不規則な生活習慣が原因で起こる「2型糖尿病」がほとんどです。規則正しい生活習慣に心がけることにより予防が可能です。

糖尿病のタイプ

- 1型糖尿病 小児期〜30歳位までの発病が多い。すい臓の障害でインスリンが分泌されないためインスリン注射が必要です
- 2型糖尿病 40歳以上の発病が

今月のテーマ 生活習慣の改善で予防できます

糖尿病を予防しよう!

多い。食べ過ぎや運動不足などにより、すい臓から分泌されるインスリンが不足したり働きが低下することが原因で、糖尿病患者の95%を占めます

妊娠糖尿病

妊娠中に初めて診断された糖尿病をいいます。赤ちゃんに合併症が起こることがあります

その他の糖尿病

特殊な遺伝や病気から起こります。遺伝子異常や内分泌疾患、薬剤などによって発症します

糖尿病を放置しておくと…

糖尿病をそのまま放置しておくと、下図のように様々な合併症を併発し大変なことになります。

糖尿病の予防

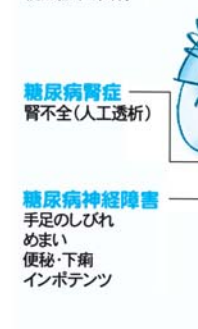
糖尿病は生活習慣病であることから、予防には生活習慣の改善が第一です。すでに治療中の人も合併症の予防のため、生活習慣の見直しが必要です。

糖尿病を予防する

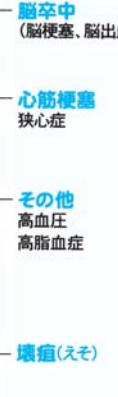
- ①ウォーキング等、継続して無理なく行える運動を生活に取り入れましょう
- ②食生活に注意しましょう

糖尿病の3大合併症

(最小血管障害など)



大血管障害



怖い糖尿病の合併症

- ③1年に1回は健康診査を受けましょう。初期の段階では自覚症状のない糖尿病は、早期発見と早期治療が大切です。
- ・糖分の多い物は、血糖値を急激に上げるため控えましょう
- ・1日3食、規則正しく食べるようにしましょう
- ・アルコールもエネルギーの一部です。適量にとどめましょう

がけ、腹八分にしましょう

食物繊維・野菜類を多く摂りましょう

・糖分の多い物は、血糖値を急激に上げるため控えましょう

・1日3食、規則正しく食べるようにしましょう

・アルコールもエネルギーの一部です。適量にとどめましょう

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
※11/3(土)・23(金)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
・11/1(木)・15(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
・11/13(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
・11/8(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4月生まれの子
●日時 11/14(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10月生まれの子
●日時 11/27(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、13:00~15:00
・長門市保健センター
- 11/7(水) 9:00~11:30
・黄波戸漁村センター
- 11/12(月) 9:30~11:30
・川尻老人憩いの家
- 11/8(木) 9:00~12:00
・三隅保健センター
- 11/12(月) 9:30~11:30
・宇津賀集落センター
- 11/20(火) 9:30~11:30
・向津具公民館
- 11/30(金) 9:30~11:30
・油谷保健福祉センター
- 対象 成人
- 育児相談
●日時・会場
・11/2(金) 10:00~11:30
・日置保健センター
・11/2(金) 13:00~15:00
・長門市保健センター
・11/7(水) 10:00~11:30
・黄波戸漁村センター
・11/16(金) 13:00~15:00

健康学び塾

市民のみなさんに、健康でいきいきと楽しい生活を送っていただくための学習会を開催します。自分や家族の健康づくりのために是非ご参加ください。

第2回「これからの人生を豊かに健康と食について」

日時 11/16(金) 14:00~16:00

場所 油谷保健福祉センター

内容 いつまでも元気であるために、食生活の観点から考えます

講師 中村 良子(東亜大学准教授 管理栄養士)

申込期限 11/9(金)

第3回「お口の中から健康づくり」

日時 11/30(金) 14:00~16:00

場所 日置保健センター

内容 子どもから大人まで、歯の手入れについての最新情報を聞くことができます

講師 金子 郁子(山口福祉専門学校歯科衛生士科科長)

申込期限 11/22(木)

共通事項

参加料 1回100円(資料代等)

携行品 筆記用具

定員 各回とも70人(先着順)

申し込み・問い合わせ 長門市保健センター TEL 23-1133