



野菜たっぷりの一品 パリパリ皮の 鶏肉北京ダック風

栄養価 (1人分)

エネルギー…339kcal 脂質…22.4g
塩分相当量…1.2g たんぱく質…20.5g



材 料 (4人分)

鶏もも肉 ……2枚
長ねぎ ……1/2本
セロリ ……1本
きゅうり ……1本
にんじん ……1/2本
サラダ菜 ……16~20枚
ソース
テンメンジャン ……大さじ2・1/2
砂糖 ……大さじ1/2
しょうゆ ……大さじ1/2
ごま油 ……大さじ1/2

作り方

- ① 油を入れずにフライパンを熱し鶏肉の皮面を下にして入れる。フライ返しでしっかり抑えながら、中火〜強火で7〜8分かけてじっくりと焼く。
- ② 焼いている時に出てくる脂はペーパータオルで吸い取る。(ペーパータオルを換えて2枚分くらい脂を吸い取る) 全体に8分通り火が通り、皮目がパリッと焼きあがったら、裏返して身の面を焼く。(裏返したらフライ返しで抑えなくてよい)
- ③ 長ねぎは縦2等分に切り、切り口を伏せて2〜3mm幅の長めの斜めうす切りにする。セロリは筋を取り、長さを3〜4等分に切り揃え細切りにする。きゅうり、にんじんもセロリの長さに合わせて細切りにする。
- ④ ソースの調味料を合わせてひと煮立ちさせる。②の鶏肉を2cm幅の拍子切りにし、サラダ菜に③の野菜と一緒にのせてソースをかける。

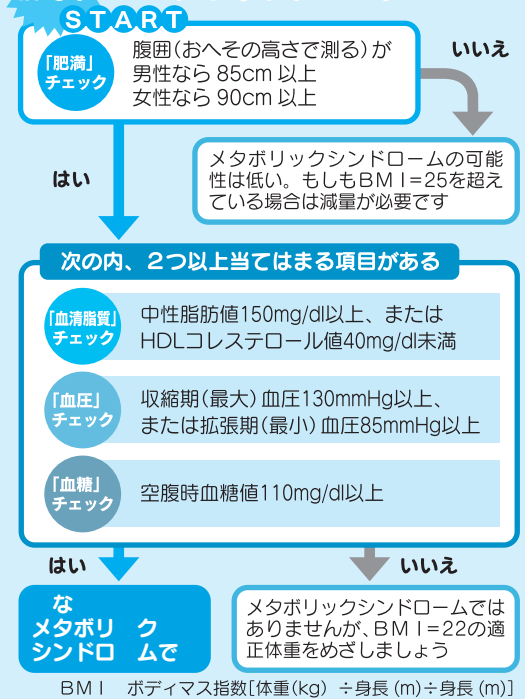
ワンポイント アドバイス

鶏肉の皮をフライパンに押し付けるようにして焼くことで
脂がしっかり出て、パリッとした皮に焼きあがります



ほっちゃんテレビ 放送予定 10/7(日)・10/12(金)

チェック！ あなたはメタボリックシンドローム？



健康診断などで「血糖値がやや高め」「血圧がやや高め」といわれたことはありませんか？ ちょつとべらくなったら大丈夫と思いがちですが、もしも、あなたが太り気味なら特に要注意です。

メタボリックシンドロームってなに？

「内臓脂肪型肥満」に加えて、「高血圧」「高血糖」「高脂血症」のうち2つ以上が該当する場合をさします。

高血圧、高血糖、高脂血症の一つひとつは軽くても、内臓脂肪型肥満と重なると動脈硬化になる危険性が急激に増すことから、メタ

ボリックシンドロームをうつけ区別されており、放置しておくと、心臓病や脳卒中などの命にかかわる危険な病気を引き起こす要因となります。

生活習慣改善で

内臓脂肪を減らす

メタボリックシンドロームへの入口である肥満は、不健康な生活習慣の積み重ねの結果で起こります。予防するためには、生活習慣を改善し内臓脂肪を減らすことが大切です。

●食生活習慣の見直し
・1日3食、規則正しく食べる
・栄養バランスのとれた食事

保健MEMO

今月のテーマ

メタボリックシンドロームに注意！

- ・ゆつくりよく噛んで、腹八分目の食事を心がける
- ・運動習慣の見直し
・意識してからだを動かす
・1日1万歩を目標に歩く
・週に2日は1回30分以上の有酸素運動をする
- 禁煙を実行する
- お酒は適量(日本酒換算で1日1合)を守り、週に2日は休む
- 十分な睡眠をとる
- 趣味の時間やリラックスタイムを設けストレスを解消する

定期的なチェックをしましょう

メタボリックシンドロームは自覚症状のない場合が多いといわれています。定期的な健康診断や体重・腹囲測定などの習慣をつけるなど自分の身体の状態を知り、病気の予防や改善に役立てましょう。

健康診断で治療や精密検査が必要と判定された場合、何らかの自覚症状がある場合はかかりつけ医や専門機関等へ相談しましょう。

※すでに高血圧や高脂血症、糖尿病などと診断されている場合は、それらをしっかりと治療していくことが大切です

仲間をつくらう

メタボリックシンドローム対策は一人で悩まず、同じ悩みを持つ仲間と一緒に目標に向かって取り組むと効果的です。

health

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

NAGATO 健康ガイド

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
※10/8(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
・10/4(木)・18(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
・10/9(火) 14:00~14:30
・10/11(木) 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
・10/11(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3月生まれの子
●日時 10/10(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9月生まれの子
●日時 10/23(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

肺がん検診

- 日時・会場(受診票が必要です)
・10/1(月)・2(火)・4(木)
・日置地区内巡回

子宮・乳がん検診

- 日時・会場(受診票が必要です)
・10/2(火)・3(水)・4(木)
・13:00~14:00
・長門市保健センター
- ・10/9(火) 13:00~14:00
・10/11(木) 12(金) 13:00~14:00
・長門市保健センター
・10/14(日) 9:00~10:00
・10/15(月) 16(火) 13:00~14:00
・長門市保健センター

予防接種

ポリオワクチン接種

- 日時・会場
・10/4(木) 三隅保健センター
・10/11(木) 油谷保健福祉センター
・10/18(木) 長門市保健センター

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
- ・10/3(水) 9:00~11:30
・黄波戸漁村センター
- ・10/9(火) 9:30~11:30
・川尻老人憩いの家
- ・10/10(水) 9:30~11:30
・宇津賀集落センター
- ・10/11(木) 9:00~12:00
・三隅保健センター
- ・10/22(月) 9:30~11:30
・向津具公民館
- ・10/26(金) 9:30~11:30
・油谷保健福祉センター

育児相談

- 日時・会場
・10/3(水) 10:00~11:30
・黄波戸漁村センター
- ・10/5(金) 9:00~11:30
・13:00~15:00
・長門市保健センター
- ・10/5(金) 10:00~11:30
・日置保健センター
- ・10/19(金) 9:00~11:30
・13:00~15:00
・長門市保健センター
- ・10/24(水) 9:30~11:30
・油谷保健福祉センター
- ・10/26(金) 9:30~11:00
・三隅保健センター

精神保健相談(要予約)

- 日時・会場
・10/16(火) 13:00~14:00
・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

禁煙相談(要予約)

- 日時・会場
・10/9(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