



夏バテ回復にビタミンB1補給 なすとゴーヤ 豚肉の味噌炒め

栄養価 (1人分)

エネルギー…254kcal 脂質…9.5g
塩分相当量…2.3g たんぱく質…14.6g



作り方

- ① Aの調味料を混ぜ合わせる。
- ② なすはへたを取り7mm幅に切る。ゴーヤは種とワタをスプーン等でかき出して7mm幅に切る。豚肉は4cm位に切る。
- ③ フライパンを強火にかけサラダ油を入れ、そこに豚肉を入れて肉の色が変わるまで炒める。次になすとゴーヤを入れて炒め、油が全体に回ったら①で混ぜておいた調味料を加える。
- ④ 水を注ぎ、煮立ってきたら2～3分煮込む。
- ⑤ Bの小麦粉と水を混ぜ合わせて加える。ひと煮立ちさせトロリしたら火を止める。

ワンポイントアドバイス

豚肉は酒としょうゆ(分量外)で下味をつけておくとよい

ほっちゃんテレビ 放送予定 9/2(日)・9/7(金)

材料 (4人分)

- なす …4個(400g)
- ゴーヤ …1本
- 豚薄切り肉 …200g
- サラダ油 …大さじ1
- A
- 合わせみそ …大さじ4
- 砂糖 …大さじ4
- 酒 …大さじ4
- 水 …1カップ
- B
- 小麦粉 …大さじ2
- 水 …大さじ4

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
 - ※9/17(月)・24(月)は休み
- 長門総合病院 TEL 22-22200
 - 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
 - ・9/6(木)・20(木) 13:00～14:00
 - 木村クリニック TEL 32-00008
 - 3カ月児・7カ月児健康診査
 - ・9/11(火) 14:00～14:30
 - ・9/13(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
 - ・9/13(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

3歳児健康診査

- 対象 16年8月生まれの子
- 日時 9/25(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

1歳6カ月児健康診査

- 対象 18年2月生まれの子
- 日時 9/12(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

検診

- 基本健康診査
- 大腸がん・前立腺がん検診
 - 日時・会場(受診票が必要です)
 - ・9/3(月)・4(火) 8:30～10:30
 - ・日置保健センター
- 子宮・乳がん検診
 - 日時・会場(受診票が必要)
 - ・9/26(水)・27(木) 13:00～14:00
 - ・長門市保健センター
 - ・9/28(金) 13:00～14:00
 - ・通公民館

予防接種

- ポリオワクチン接種
 - 日時・会場
 - ・9/13(木) 長門市保健センター
 - ・9/20(木) 通公民館・俵山公民館
 - ・9/27(木) 日置保健センター
 - ・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
 - ※受付時間は13:30～14:00
 - ※10/11(木)は13:20～13:50
- 対象 生後3カ月から90カ月末満児(なるべく生後3カ月から18カ月までに済ませてください)投与回数 6週間以上の間隔で2回投与を受けます(春と秋)

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
 - ・9/5(水) 9:00～11:30
 - ・黄波戸漁村センター
 - ・13:00～15:00
 - ・日置保健センター
 - ・9/7(金) 9:30～11:30
 - ・川尻老人憩いの家
 - ・9/10(月) 9:30～11:30
 - ・宇津賀集落センター
 - ・9/13(木) 9:00～12:00
 - ・三隅保健センター
 - ・9/20(木) 9:30～11:30
 - ・向津貝公民館
 - ・9/28(金) 9:30～11:30
 - ・油谷保健福祉センター
- 育児相談
 - 日時・会場
 - ・9/5(水) 10:00～11:30
 - ・黄波戸漁村センター
 - ・9/7(金) 10:00～11:30
 - ・日置保健センター
 - ・9/7(金)・21(金)

その他

- 精神保健相談(要予約)
 - 日時・会場
 - ・9/18(火) 13:00～14:00
 - ・長門健康福祉センター
- 禁煙相談(要予約)
 - 日時・会場
 - ・9/11(火) 13:00～16:00
 - ・長門健康福祉センター
- 育児学級(要予約)
 - 日時・会場
 - ・9/18(火) 13:30～15:00
 - ・長門市保健センター
 - ・9/28(金) 13:30～14:45
 - ・長門市保健センター
 - ※生後5、6カ月児の保護者
- 妊婦学級(要予約)
 - 日時・会場
 - ・9/4(火) 9:30～14:30
 - ・9/11(火) 13:30～16:00
 - ・9/18(火) 9:30～14:30
 - ・長門市保健センター

保健MEMO

認知症とは
認知症は、脳の知的機能が低下して、日常生活に支障をきたす状態のことをいいます。「歳のせい」と思われがちですが、脳の障害によって起こる「病気」です。早く発見して治療することが大切です。

認知症の始まりに見られる変化
認知症を見つけるためには、次のような変化には要注意です。思い当たることが3項目以上ある時は、なるべく早くかかりつけ医や専門医等に相談しましょう。

● 注意が必要な変化
○ 何回も同じことを尋ねたり、言ったりする
○ よく知っている人の名前を覚えていない
○ 住所や電話番号などを覚えていない
○ 周りの状況、この善悪などの理解や判断ができない
○ 計算やお金の管理ができない
○ 日付、今日は何月何日か、わからぬ
○ 場所の見当がつかない。道に迷ったりする
○ 簡単な事柄や質問の意味がわからない
○ 普通に会話ができない(話が通じない)
○ 好きだったことをしなくなった



今日のテーマ
「認知症」

○ イライラして落ち着きがない
○ 眠れない
○ 実際にはない物が見えてしまう
○ 目の前にあるものは何でも食べたくてしまう

認知症と診断されたらどうする!
自分が認知症だと診断されたら不安になるのは当然です。冷静に自分の生活を見直して、これから的人生に備えましょう。

孤立しない
イライラするからと人にあたらず、よい人間関係を保つ
決まったスケジュールで生活する
何時に起きる、いつ御飯を食べるなど、決まった生活パターンを習慣づけしておく
記憶を補う工夫をする
日記や手帳に大切なことを書き留めたり、大切な物は決まった場所に置く等の工夫をする

「認知症予防前講座」募集
市では、市民の皆さんを対象に認知症を正しく理解していただき、認知症になっても安心して過ごせるまちづくりを目指して、担当者が地区や小グループの集会に出向く「認知症予防前講座」を開催しています。

● 申し込み・問い合わせ
高齢障害課 高齢福祉係
TEL 23-11157