



イカの風味がたっぷり 詰まった伝統の味を イカ飯

栄養価 (1人分)

エネルギー…242kcal 脂質…1.2g
塩分相当量…4.5g たんぱく質…18.2g



材料 (4人分)

- 米 ……40g
- もち米 ……60g
- イカ ……4はい
- A 酒 ……大さじ2
- 砂糖 ……30g
- しょうゆ ……1/2カップ
- 塩 ……少々
- だし汁 ……3カップ
(こんぶ・かつお節)
- B みりん ……大さじ2
- 酒 ……少々
- こしょう ……少々
- にんじん ……80g

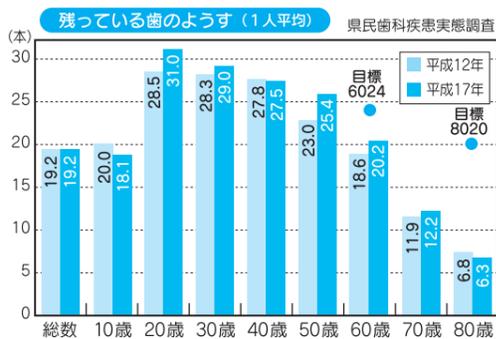
作り方

- ① 米、もち米をとき、約1時間浸した後、ザルに上げておく。
- ② イカは頭、内臓、足、皮を取り除き、きれいに洗い筒状にしておく。
- ③ ①の米を②の中に1/3ぐらいの量まで詰めて、つまようじで止める。
(この時にいかの足を少し出して止めるとよい)
- ④ なべに水と少量の酒(分量外)を入れ、③をゆで沸騰したら火を止める。
- ⑤ なべから④のゆで汁を捨て、Aを入れ弱火で焦がさない様に約1時間煮る。
- ⑥ にんじんは花型に抜き、8つに切り茹でる。
- ⑦ 最後にBを入れ、ツヤが出てきたら火を止め、お皿に盛りつける。

ワンポイント アドバイス

イカは夏から秋にかけてが旬で、高たんぱく質、低カロリーなので減量中の方やスポーツをされている方におすすめです。

歯を失う原因は
歯を失う最大の理由は、むし歯です。むし歯は子供の頃から発生し一生を通じて歯を失う一番大きな原因です。
次に多いのが歯周病です。歯周病は歯肉が炎症をおこし、歯を支える歯槽骨を溶かしてしまつて病気が



成人の歯は28本(親知らずを入れて32本)ですが、40歳頃から歯の減少がはじまり、50歳頃から歯を失うことが多くなります。
80歳を過ぎても自分の歯を20本以上保つことを目標とした「8020運動」の一層の推進が必要になってきます。

保健MEMO

今月のテーマ

40歳を過ぎたら歯肉対策

です。せっかくむし歯のない健康な歯も、それを支える歯肉が歯周病になれば抜けてしまいます。この歯周病は40代以降急増します。歯の健康について若い頃から積極的に取り組むことが大切です。

歯周病の自覚症状

- 歯周病は、かなり悪化するまで痛みはありません。そこで口頃から自分の歯肉をよく見てチェックしておくことが大事です。
- 次のような症状は要注意です。
- 歯肉がはれる
- 歯をみがくと出血する
- 歯肉がプンプンする
- 歯石が多い
- 膿が出る
- 口臭がある
- 歯ぐきが紫色になる
- 歯がグラグラする

正しいブラッシングの仕方

ブラッシングの目的は歯垢を落とすこと、歯肉をマッサージすることです。マッサージによって血行が良くなれば歯肉が引き締まり抵抗力がついてきます。

良い歯ブラシの選び方

● ブラシ部分がなるべく小さく、3列マ毛束のブラシ程度が目安です。



- 慣れないうちは柔らかめのものを使い、徐々に固めのものに替えましょう
 - 毛は、ナイロン製のもので清潔さを保ちやすく安価です
 - 歯ブラシは、裏から見ても柄からはみ出るようになっていたら取り替えてみましょう。月に一本が目安です
- ブラッシングの方法は?**
- ① 歯ブラシの毛先でみがく
 - ② 毛先を歯間に直角に当てて小刻みな振動を与える
 - ③ 前歯の表側は一本ずつみがく
- ブラッシングの時間は3分では不足です。特に夜は10分以上時間をかけましょう。
- 歯周病は、自覚症状がないだけに定期的な歯科医のチェックが必要です。歯石を定期的に取り除き、歯肉に異常がないか診てもらいましょう。

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
- 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
 - ・6/7(木) 21(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
 - ・6/12(火) 14:00～14:30
- 友近内科循環器科医院 TEL 32-11800
- 3カ月児・7カ月児健康診査
 - ・6/14(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 17年11月生まれの子
- 日時 6/13(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 16年5月生まれの子
- 日時 6/26(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

検診

事前の申し込みが必要です

- **胃がん検診**
- 日時・会場(受診票が必要です)
- 6/1(金) J A 向津貝支所前
- 6/13(水) 油谷保健福祉センター
- 6/14(木) 泉漁協川尻支店魚市場
- 6/15(金) 伊上公民館
- 6/27(水) 宇津賀集落センター
- 6/28(木) 久富公民館
- 6/29(金) 油谷保健福祉センター
- ※時間はすべて7:30～10:00
- **基本健康診査・前立腺**
- **胃・大腸がん検診**
- 日時・会場(受診票が必要です)
- 6/12(火) 13(水) 7:30～10:00 通公民館
- 6/21(木) 7:30～10:00 大畑小学校
- **胃・大腸がん検診**
- 日時・会場(受診票が必要です)
- 6/6(水) 7(木) 7:30～10:00 泉漁協山口ながと統括支店
- 6/8(金) 11(月) 20(水) 7:30～10:00 長門市保健センター
- 6/14(木) 7:15～8:00 大日比公民館
- 8:50～10:00 泉産研究センター
- 6/18(月) 7:30～9:00 JR長門湯本駅舎

相談

- **育児相談**
- 日時・会場
- 6/1(金) 10:00～11:30 日置保健センター
- **肺がん検診**
- 日時・会場(受診票が必要です)
- 6/20(水) 22(金) 油谷地区巡回
- **子宮・乳がん検診**
- 日時・会場(受診票が必要です)
- 6/3(日) 8:30～9:30 油谷保健福祉センター
- 6/4(月) 5(火) 13:30～14:30 油谷保健福祉センター
- 6/14(木) 15(金) 黄波戸漁村センター
- 子宮がん 13:00～14:00
- 乳がん 13:00～14:30
- 6/18(月) 19(火) 13:00～14:00 日置保健センター
- 子宮がん 13:00～14:00
- 乳がん 12:30～15:00
- 6/25(月) 7:30～9:00 殿台公民館
- 6/26(火) 7:30～9:00 田屋公民館
- 6/27(水) 28(木) 29(金) 7:30～10:00 長門市保健センター

その他

事前の申し込みが必要です

- **妊婦学級**
- 日時・会場
- 6/5(火) 9:30～14:30
- 6/12(火) 13:30～16:00
- 6/19(火) 9:30～14:30
- 長門市保健センター TEL 22-2811
- **禁煙相談(要予約)**
- 日時・会場
- 6/12(火) 13:00～16:00 長門健康福祉センター
- 予約先 長門健康福祉センター TEL 22-2811
- **精神保健相談(要予約)**
- 日時・会場
- 6/19(火) 13:00～14:00 長門健康福祉センター
- 予約先 長門健康福祉センター TEL 22-2811
- 6/22(金) 9:30～11:00 油谷保健福祉センター
- 6/6(水) 10:00～11:30 黄波戸漁村センター
- 6/1(金) 15(金) 9:00～11:30 長門市保健センター
- 6/6(水) 10:00～11:30 黄波戸漁村センター
- 9:30～11:30 油谷保健福祉センター
- 6/22(金) 9:30～11:00 三隅保健センター