



カリフラワーを使った簡単な一品 カリフラワーの チーズ詰め揚げ

栄養価 (1人分)

エネルギー…500kcal 脂質…35.8g
塩分相当量…0.7g たんぱく質…20.9g



材料 (4人分)

- カリフラワー …400g
- 豚肩うす切りロース…200g
- 塩 …少々
- こしょう …少々
- スライスチーズ …60g
- 小麦粉 …少々
- パン粉 …少々
- 卵 …1個
- 揚げ油 …適量
- パルメザンチーズ …少量
- 盛り付け …トマトレタスなど

作り方

- カリフラワーを茹でる。
- 熱をとったカリフラワーとスライスチーズを切り、混ぜ合わせる。
- 混ぜ合わせた材料を8等分にして、塩、こしょうをしておいた豚肉で巻き、衣をつける。
- フライパンに材料が半分ぐらいつかる程度の揚げ油を入れて焼き揚げる。
- 揚げた物を盛り付け野菜と一緒に皿に盛り付けて、パルメザンチーズをふりかけて出来上がり。

ワンポイントアドバイス

小さめに仕上げてありますので、お子様やおじいちゃん、おばあちゃんにもおすすめの一品です。

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
 - (※ただし5/3～5は休み)
- 長門総合病院 TEL 22-22200
 - 3カ月児健康診査(10日以降)
 - 毎週火曜日 13:00～14:00
 - 7カ月児健康診査
 - 5/17(木)・24(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
 - 5/8(火) 14:00～14:30
 - 5/10(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
 - 5/10(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

相談

- 健康相談**
 - 日時・会場
 - 毎週木曜日(5/3は除く)
 - 9:00～11:30
 - 13:00～15:00
 - 長門市保健センター
 - 5/2(水) 9:00～11:30
 - 黄波戸漁村センター
 - 5/7(月) 9:30～11:30
 - 5/10(木) 9:30～11:30
 - 川尻老人憩いの家
 - 5/10(木) 9:30～11:30
 - 宇津賀集落センター
 - 5/21(月) 9:30～11:30
 - 三隅保健センター
 - 5/25(金) 9:30～11:30
 - 油谷保健福祉センター
 - 5/18(金) 9:00～11:30
 - 5/16(水) 9:30～11:30
 - 日置保健センター
 - 5/11(金) 10:00～11:30
 - 黄波戸漁村センター
 - 5/2(水) 10:00～11:30

育児学級

- 日時・会場
 - 5/15(火) 13:30～15:00
- 長門市保健センター
 - (※生後3～4カ月児の保護者)
 - 5/25(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)
 - その他 事前の予約が必要です

基本健康診査・前立腺がん検診

- 必要なもの 受診票
- 日時・会場
 - 5/15(火) 8:00～10:00
 - 三隅上地区健康管理センター
 - 5/16(水) 8:00～10:00
 - 山口県漁協野波瀬支店
 - 5/17(木) 18(金) 8:00～10:00
 - 三隅労働者スポーツセンター
 - 5/23(水)・24(木) 8:00～10:00
 - 三隅保健センター
- 必要なもの 受診票
- 基本健康診査・胃・大腸・前立腺がん検診
 - 日時・会場
 - 5/30(水)・31(木) 7:30～10:00
 - 依山公民館

予防接種

- 必要なもの 受診票
- ポリオ
 - 対象 生後3カ月～90カ月未満
 - 日時・会場
 - 5/10(木) 13:30～14:00
 - 5/17(木) 13:20～13:50
 - 5/24(木) 13:30～14:00
 - 油谷保健福祉センター
 - 長門市保健センター
- 必要なもの 母子健康手帳等

検診

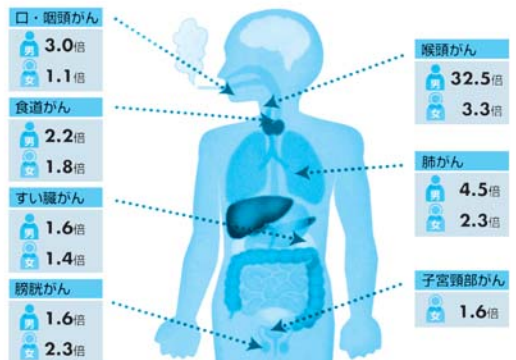
- 事前の申し込みが必須です
- 肺がん検診
 - 日時・会場
 - 5/10(木)・11(金)・14(月)・18(金)・21(月)
 - 5/28(月)・30(水)
 - 長門市保健センター
 - 三隅地区内巡回
- 禁煙相談(要予約)
 - 日時・会場
 - 5/8(火) 13:00～16:00
 - 長門健康福祉センター
 - 予約先 長門健康福祉センター
 - TEL 22-28011

保健MEMO

「5月31日は「世界禁煙デー」です。たばこについて考えてみませんか」

「たばこを吸う人」は、有害物質の「ニコチン」が「もつたばこを吸いたい」と思え、「いつか指を離したい」と思っています。この指令はとも強力的なため、脳がこの指令に勝てず、たばこを吸ってしまっています。つまり、一度たばこを吸い始めると、「ニコチン」の言いなりになってしまっています。ニコチンは、「コカイン」や「ヘロイン」並に依存性が高いのです。

「たばこを吸う人」は、有害物質の「ニコチン」が「もつたばこを吸いたい」と思え、「いつか指を離したい」と思っています。この指令はとも強力的なため、脳がこの指令に勝てず、たばこを吸ってしまっています。つまり、一度たばこを吸い始めると、「ニコチン」の言いなりになってしまっています。ニコチンは、「コカイン」や「ヘロイン」並に依存性が高いのです。



自分の責任で吸っていいからいい?

たばこの煙は、喫煙者が吸い込む「主流煙」と、喫煙者が吐き出す「呼出煙」そしてたばこの先の部分から出る「副流煙」とに分けられます。

喫煙者が吸い込む主流煙が一番体に悪いと思われがちですが、実は副流煙の方が、有害物質を多く含んでおり、吸われたときの害が大きいのです。

(主流煙と比べ、副流煙にはニコチン2.8倍、一酸化炭素4.7倍、タール3.4倍含まれます) 特に妊婦や子どもは、影響を受けやすいので注意しましょう。

あなたのたばこ依存度をチェック!!

質問	回答	得点
1 起床後、何分が最初の喫煙をしますか?	5分以内	3点
	6～30分	2点
	31～60分	1点
2 図書館や映画館などで禁煙することが難しいですか?	はい	1点
	いいえ	0点
3 1日の喫煙で、どれが一番やめにくいですか?	朝最初の1本	1点
	その他	0点
4 1日何本吸いますか?	31本以上	3点
	21～30本	2点
	11～20本	1点
5 他の時間帯より、起床後数時間に多く喫煙しますか?	はい	1点
	いいえ	0点
6 1日中、床に伏している病気の時も喫煙しますか?	はい	1点
	いいえ	0点

あなたのたばこ依存度は?

あなたの合計点数	依存度
0～3点	低い
4～6点	普通
7～10点	高い