



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

- ① カリフラワーを茹でる。
- ② 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。
- ③ 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。
- ④ 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。
- ⑤ 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
- 1歳6カ月児健康診査
 - 対象 17年10月生まれの子
 - 日時 5/9(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4月生まれの子
 - 日時 5/22(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(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
 - 13:00～15:00
 - 5/7(月)
 - 9:30～11:30
 - 5/10(木)
 - 9:30～11:30
 - 5/21(月)
 - 9:30～11:30
 - 5/25(金)
 - 9:30～11:30
- 育児相談
 - 日時・会場
 - 5/2(水) 10:00～11:30
 - 5/11(金) 10:00～11:30
 - 5/16(水) 9:30～11:30
 - 5/18(金) 9:00～11:30
 - 会場
 - 黄波戸漁村センター
 - 日置保健センター
 - 油谷保健福祉センター
 - 長門市保健センター
- 育児学級
 - 日時・会場
 - 5/15(火) 13:30～15:00
 - 5/25(金) 13:30～14:45
 - 会場
 - 長門市保健センター
 - 長門市保健センター
- 精神保健相談(要予約)
 - 日時・会場
 - 5/15(火) 13:00～14:00
 - 会場
 - 長門健康福祉センター
- 禁煙相談(要予約)
 - 日時・会場
 - 5/8(火) 13:00～16:00
 - 会場
 - 長門健康福祉センター
 - 津島公民館
- 検診
 - 事前の申し込みが必須です
 - 日時・会場
 - 5/10(木) 11(金) 14(月) 18(金) 21(月)
 - 5/28(月) 30(水)
 - 会場
 - 長門地区内巡回
 - 三隅地区内巡回
- がん検診
 - 日時・会場
 - 5/17(木) 13:30～14:00
 - 5/24(木) 13:30～14:00
 - 会場
 - 油谷保健福祉センター
 - 三隅保健センター
 - 長門市保健センター
 - 必要なもの 母子健康手帳等
- 予防接種
 - 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
 - 会場
 - 依山公民館
 - 必要なもの 受診票
 - 基本健康診査・前立腺がん検診
 - 日時・会場
 - 5/15(火) 8:00～10:00
 - 5/16(水) 8:00～10:00
 - 5/17(木) 18(金) 8:00～10:00
 - 5/23(水) 24(木) 8:00～10:00
 - 会場
 - 三隅労働者スポーツセンター
 - 山口県漁協野波瀬支店
 - 三隅保健センター

保健MEMO

「5月10日は禁煙デー」です。禁煙をしようとする人は、禁煙薬やニコチンパッチなどを利用すると、禁煙が容易になります。

禁煙

禁煙薬やニコチンパッチなどを利用すると、禁煙が容易になります。禁煙薬は、ニコチン受容体に作用し、ニコチンによる中毒症状を軽減します。ニコチンパッチは、ニコチンを皮膚から吸収し、ニコチン欠乏による症状を軽減します。

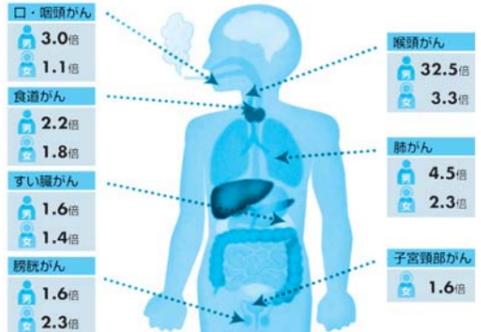
5月31日は「世界禁煙デー」です

禁煙

禁煙薬やニコチンパッチなどを利用すると、禁煙が容易になります。禁煙薬は、ニコチン受容体に作用し、ニコチンによる中毒症状を軽減します。ニコチンパッチは、ニコチンを皮膚から吸収し、ニコチン欠乏による症状を軽減します。

自分の責任

禁煙薬やニコチンパッチなどを利用すると、禁煙が容易になります。禁煙薬は、ニコチン受容体に作用し、ニコチンによる中毒症状を軽減します。ニコチンパッチは、ニコチンを皮膚から吸収し、ニコチン欠乏による症状を軽減します。



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