



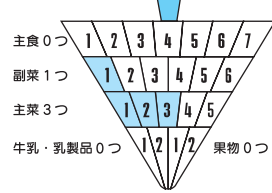
離乳食・介護食にぴったり

## えび豆腐団子の中華煮

栄養価 (1人分)

エネルギー…232kcal  
たんぱく質…21.4g  
脂 質…9.6g  
塩分相当量…1.8g

●食事バランスガイド



### 作り方

- 豆腐は水を切っておく
- えびは殻をむき、切り目を入れて背わたを除きペーパータオルで水気をふき、細かく切って包丁のうらでたたく。
- 豆腐・えび・片栗粉・塩・こしょうをまぜ一口大の団子状にする。
- 熱湯の中に③をいれ茹でる。えびが赤くなったら湯から下ろす。
- パプリカは千切り、生姜はみじん切りにする。ブロッコリーは小分けにし、茹でておく。AとBをそれぞれ混ぜておく。
- 中華なべにサラダ油を熱し、生姜、パプリカを炒め、えび団子を入れてAを加えて煮立ったら、ブロッコリーを入れ、Bを回しかけて、とろみをつけて火を止める。

### ワンポイントアドバイス

うす味なので、こしょうはお好みで増やしてください。

「ながとのめぐみをめしあがれ」 長門地域地産・地消推進委員会

### 材料 (4人分)

- えび …400g
- 片栗粉 …小さじ4
- 豆腐 …1丁(300g)
- 塩 …少々
- こしょう …少々
- ブロッコリー …100g
- パプリカ(赤・黄) …2個(360g)
- 生姜(薄切り) …2枚
- サラダ油 …大さじ2
- お湯 …800cc
- A 中華スープの素 …小さじ2
- 酒 …小さじ4
- 塩 …少々
- こしょう …少々
- B 片栗粉 …小さじ4
- 水 …小さじ8

**BCGを接種しよう**  
定期予防接種のうち生後6カ

- 病気の感染予防  
病気に対する免疫を持つことで、病気がかかりにくくなります。
- 発病の防止  
感染しても症状が出ないですむようになります。
- 症状の軽減  
感染して発病しても軽度の症状ですみます。
- 病気の蔓延防止  
感染・発病しなければ人にうつすことがないので、感染症の広がりを防ぐことができます。

**子どもたちを感染症から守るために必要です**  
子どもは成長するまでにたくさん病気がかかります。たいていは軽いかぜくらいですが、かかると重い症状があらわれ、後遺症が心配されたりするものや命にかかわるような怖い病気もあります。それを防ぐために免疫をつくっておこうとするのが予防接種です。

## 保健MEMO

### 今月のテーマ ～子どもの健康を守ろう～

## 予防接種を受けよう

月までに接種していただくのがBCGです。これは結核に対する免疫をつける予防接種です。

乳児は結核に対する免疫がないため、感染すると髄膜炎などの重篤な合併症を引き起こす危険があります。

6カ月までと期間が短いので受け損ねないように小児科で日程の確認をしましょう。

### 予防接種に関する注意事項

予防接種は体調のよいときに受けるのが原則です。日頃から子どもの体質や、体調など健康状態に気を配っておき、病気がかりやすい時期も考慮して計画的に接種しましょう。なお、インフルエンザやおたふくかぜなど任意の予防接種を希望される場合にはかかりつけのお医者様にご相談ください。

### ※定期予防接種

法律に基づいて行われるもので、対象となる年齢で無料で受けることができます。

### 治療

かつては不治の病と言われていた結核も治療薬の開発により内服治療で完治できるようになりました。ただし、人につうつす恐れのある場合には入院が必要になることがあります。

# 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

- ### 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
    - 3カ月児健康診査(10日以降)
      - TEL 22-22200 (3/20(金)は休み)
    - 7カ月児健康診査
      - 毎週火曜日 13:00～14:00
  - 長門総合病院 TEL 22-22200
    - 3カ月児健康診査
      - 3/10(火) 14:00～14:30
- ### 1歳6カ月児健康診査
- 対象 19年8月生まれの子
  - 日時 3/11(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 18年2月生まれの子
  - 日時 3/24(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
- ### 妊婦学級(要予約)
- 日時 3/3(火) 9:30～14:00
  - 3/10(火) 13:30～16:30
  - 3/17(火) 10:00～14:30
  - 会場 長門市保健センター
- ### 健康相談
- 日時・会場 毎週木曜日 9:00～11:30, 13:00～15:00

### 講座・教室

### 育児講演会

- 日時 3/5(木) 14:00～16:00 (受付13:30～)
- 会場 三隅保健センター
- 内容 講演「子どもの急な病気と対応について」・3B体操「親子のふれあい体操」

### 育児学級(要予約)

- 日時 3/17(火) 13:30～15:00
- ※生後4、5カ月児の保護者
- 3/27(金) 13:30～15:00
- ※生後6、7カ月児の保護者
- 会場 長門市保健センター

### 相談

### 妊婦学級(要予約)

### 2月28日(土)～3月8日(日)は 子ども予防接種週間です

入園・入学に備えて、必要な予防接種を済ませ、病気を未然に防ぎましょう。  
年長児、中学1年生、高校3年生に相当する年齢の人は、麻しん風しん混合予防接種の対象です。3月31日を過ぎると全額自己負担となりますので、年度内に接種を済ませてください。

- ・予防接種に関する質問はかかりつけ医や指定医療機関にご相談ください
- ・接種希望者は電話予約をしてください

3月1日・7日は次の医療機関で予防接種を実施

実施日	医療機関	受付時間
3/1(日)	長門総合病院 小児科外来	受付13:30～15:30 開始14:00～(要予約)
3/7(土)	天野内科胃腸科医院	8:30～12:30 (要予約)
	岡田クリニック	8:30～12:00 13:00～15:00 (要予約)
	高木病院	8:30～11:30 (要予約)
	吉村内科	8:30～12:00
	桑原医院	8:30～12:00 (要予約)
	清水医院	8:00～11:00 (要予約)
	戸嶋医院	8:30～12:00 (要予約)
友近内科循環器科医院	8:00～12:00 (要予約)	

### 育児相談

- 日時・会場 3/4(水) 9:00～11:30 長門市保健センター
- 3/11(水) 13:00～15:00 黄波戸漁村センター
- 3/18(水) 9:30～11:30 日置保健センター
- 3/25(金) 9:30～11:30 油谷保健福祉センター

### 育児相談(要予約)

- 日時 3/10(火) 10:00～11:30 黄波戸漁村センター
- 3/17(火) 9:30～11:30 川尻老人憩いの家
- 3/23(月) 9:00～12:00 宇津賀集落センター
- 3/27(金) 9:30～11:30 向津具公民館

### 心の健康相談(要予約)

- 日時・会場 3/17(火) 13:00～14:00 長門健康福祉センター
- 申込方法 事前に電話で申し込む

### 禁煙相談(要予約)

- 日時・会場 3/10(火) 13:00～16:00 長門健康福祉センター
- 申込方法 事前に電話で申し込む