



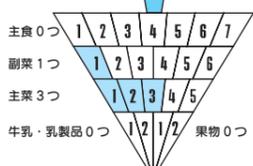
離乳食・介護食にぴったり

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ヵ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ヵ月までと期間が短いので受け損ねないよう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。

予防接種の種類、時期等かわりかたは「平成21年度予防接種の受け方」が母子健康推進員さんを通じて配布されますので、参照ください。

保健MEMO

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

さんの病気がかかります。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。

予防接種の効果

- 病気の感染予防
- 病気に対する免疫を持つことで、病気がかかっても軽くなります。
- 症状の軽減
- 病気の蔓延防止

感染・症状

発病した人のせきとともに飛び散った結核菌を吸い込むことで感染します。感染した人のうち発病するのは2〜3割です。ただし、結核菌は生きているので免疫力が低下したときに発病する危険性があります。発病すると、せきや痰、発熱、だるさなど風邪の初期と同じ症状が現れます。

※症状が2週間以上続くときは必ず医師に相談しましょう

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。

健康相談

妊婦学級(要予約)

- 日時 3/3(火) 9:30~14:00
- 日時 3/10(火) 13:30~16:30
- 日時 3/17(火) 10:00~14:30
- 日時 3/24(火) 13:00~16:30
- 会場 長門市保健センター

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
- 日時 3/24(火) 13:30~15:00
- 会場 長門市保健センター

健康相談

- 日時 3/4(水) 9:00~11:30
- 日時 3/11(水) 10:00~11:30
- 日時 3/18(水) 9:30~11:30
- 日時 3/25(水) 10:00~11:30
- 日時 4/1(木) 9:30~11:30
- 日時 4/8(木) 10:00~11:30
- 日時 4/15(木) 9:30~11:30
- 日時 4/22(木) 10:00~11:30
- 日時 4/29(木) 9:30~11:30
- 日時 5/6(木) 10:00~11:30
- 日時 5/13(木) 9:30~11:30
- 日時 5/20(木) 10:00~11:30
- 日時 5/27(木) 9:30~11:30
- 日時 6/3(金) 10:00~11:30
- 日時 6/10(金) 9:30~11:30
- 日時 6/17(金) 10:00~11:30
- 日時 6/24(金) 9:30~11:30
- 日時 7/1(土) 10:00~11:30
- 日時 7/8(土) 9:30~11:30
- 日時 7/15(土) 10:00~11:30
- 日時 7/22(土) 9:30~11:30
- 日時 7/29(土) 10:00~11:30
- 日時 8/5(日) 9:30~11:30
- 日時 8/12(日) 10:00~11:30
- 日時 8/19(日) 9:30~11:30
- 日時 8/26(日) 10:00~11:30
- 日時 9/2(月) 9:30~11:30
- 日時 9/9(月) 10:00~11:30
- 日時 9/16(月) 9:30~11:30
- 日時 9/23(月) 10:00~11:30
- 日時 9/30(月) 9:30~11:30
- 日時 10/7(火) 10:00~11:30
- 日時 10/14(火) 9:30~11:30
- 日時 10/21(火) 10:00~11:30
- 日時 10/28(火) 9:30~11:30
- 日時 11/4(水) 10:00~11:30
- 日時 11/11(水) 9:30~11:30
- 日時 11/18(水) 10:00~11:30
- 日時 11/25(水) 9:30~11:30
- 日時 12/2(木) 10:00~11:30
- 日時 12/9(木) 9:30~11:30
- 日時 12/16(木) 10:00~11:30
- 日時 12/23(木) 9:30~11:30
- 日時 12/30(木) 10:00~11:30
- 日時 1/6(金) 9:30~11:30
- 日時 1/13(金) 10:00~11:30
- 日時 1/20(金) 9:30~11:30
- 日時 1/27(金) 10:00~11:30
- 日時 2/3(土) 9:30~11:30
- 日時 2/10(土) 10:00~11:30
- 日時 2/17(土) 9:30~11:30
- 日時 2/24(土) 10:00~11:30
- 日時 3/2(日) 9:30~11:30
- 日時 3/9(日) 10:00~11:30
- 日時 3/16(日) 9:30~11:30
- 日時 3/23(日) 10:00~11:30
- 日時 3/30(日) 9:30~11:30
- 日時 4/6(月) 10:00~11:30
- 日時 4/13(月) 9:30~11:30
- 日時 4/20(月) 10:00~11:30
- 日時 4/27(月) 9:30~11:30
- 日時 5/4(火) 10:00~11:30
- 日時 5/11(火) 9:30~11:30
- 日時 5/18(火) 10:00~11:30
- 日時 5/25(火) 9:30~11:30
- 日時 6/1(水) 10:00~11:30
- 日時 6/8(水) 9:30~11:30
- 日時 6/15(水) 10:00~11:30
- 日時 6/22(水) 9:30~11:30
- 日時 6/29(水) 10:00~11:30
- 日時 7/6(木) 9:30~11:30
- 日時 7/13(木) 10:00~11:30
- 日時 7/20(木) 9:30~11:30
- 日時 7/27(木) 10:00~11:30
- 日時 8/3(金) 9:30~11:30
- 日時 8/10(金) 10:00~11:30
- 日時 8/17(金) 9:30~11:30
- 日時 8/24(金) 10:00~11:30
- 日時 8/31(金) 9:30~11:30
- 日時 9/7(土) 10:00~11:30
- 日時 9/14(土) 9:30~11:30
- 日時 9/21(土) 10:00~11:30
- 日時 9/28(土) 9:30~11:30
- 日時 10/5(日) 10:00~11:30
- 日時 10/12(日) 9:30~11:30
- 日時 10/19(日) 10:00~11:30
- 日時 10/26(日) 9:30~11:30
- 日時 11/2(月) 10:00~11:30
- 日時 11/9(月) 9:30~11:30
- 日時 11/16(月) 10:00~11:30
- 日時 11/23(月) 9:30~11:30
- 日時 11/30(月) 10:00~11:30
- 日時 12/7(火) 9:30~11:30
- 日時 12/14(火) 10:00~11:30
- 日時 12/21(火) 9:30~11:30
- 日時 12/28(火) 10:00~11:30
- 日時 1/4(水) 9:30~11:30
- 日時 1/11(水) 10:00~11:30
- 日時 1/18(水) 9:30~11:30
- 日時 1/25(水) 10:00~11:30
- 日時 2/1(木) 9:30~11:30
- 日時 2/8(木) 10:00~11:30
- 日時 2/15(木) 9:30~11:30
- 日時 2/22(木) 10:00~11:30
- 日時 2/29(木) 9:30~11:30
- 日時 3/6(金) 10:00~11:30
- 日時 3/13(金) 9:30~11:30
- 日時 3/20(金) 10:00~11:30
- 日時 3/27(金) 9:30~11:30
- 日時 4/3(土) 10:00~11:30
- 日時 4/10(土) 9:30~11:30
- 日時 4/17(土) 10:00~11:30
- 日時 4/24(土) 9:30~11:30
- 日時 5/1(日) 10:00~11:30
- 日時 5/8(日) 9:30~11:30
- 日時 5/15(日) 10:00~11:30
- 日時 5/22(日) 9:30~11:30
- 日時 5/29(日) 10:00~11:30
- 日時 6/5(月) 9:30~11:30
- 日時 6/12(月) 10:00~11:30
- 日時 6/19(月) 9:30~11:30
- 日時 6/26(月) 10:00~11:30
- 日時 7/3(火) 9:30~11:30
- 日時 7/10(火) 10:00~11:30
- 日時 7/17(火) 9:30~11:30
- 日時 7/24(火) 10:00~11:30
- 日時 7/31(火) 9:30~11:30
- 日時 8/7(水) 10:00~11:30
- 日時 8/14(水) 9:30~11:30
- 日時 8/21(水) 10:00~11:30
- 日時 8/28(水) 9:30~11:30
- 日時 9/4(木) 10:00~11:30
- 日時 9/11(木) 9:30~11:30
- 日時 9/18(木) 10:00~11:30
- 日時 9/25(木) 9:30~11:30
- 日時 10/2(金) 10:00~11:30
- 日時 10/9(金) 9:30~11:30
- 日時 10/16(金) 10:00~11:30
- 日時 10/23(金) 9:30~11:30
- 日時 10/30(金) 10:00~11:30
- 日時 11/6(土) 9:30~11:30
- 日時 11/13(土) 10:00~11:30
- 日時 11/20(土) 9:30~11:30
- 日時 11/27(土) 10:00~11:30
- 日時 12/4(日) 9:30~11:30
- 日時 12/11(日) 10:00~11:30
- 日時 12/18(日) 9:30~11:30
- 日時 12/25(日) 10:00~11:30
- 日時 1/1(月) 9:30~11:30
- 日時 1/8(月) 10:00~11:30
- 日時 1/15(月) 9:30~11:30
- 日時 1/22(月) 10:00~11:30
- 日時 1/29(月) 9:30~11:30
- 日時 2/5(火) 10:00~11:30
- 日時 2/12(火) 9:30~11:30
- 日時 2/19(火) 10:00~11:30
- 日時 2/26(火) 9:30~11:30
- 日時 3/5(水) 10:00~11:30
- 日時 3/12(水) 9:30~11:30
- 日時 3/19(水) 10:00~11:30
- 日時 3/26(水) 9:30~11:30
- 日時 4/2(木) 10:00~11:30
- 日時 4/9(木) 9:30~11:30
- 日時 4/16(木) 10:00~11:30
- 日時 4/23(木) 9:30~11:30
- 日時 4/30(木) 10:00~11:30
- 日時 5/7(金) 9:30~11:30
- 日時 5/14(金) 10:00~11:30
- 日時 5/21(金) 9:30~11:30
- 日時 5/28(金) 10:00~11:30
- 日時 6/4(土) 9:30~11:30
- 日時 6/11(土) 10:00~11:30
- 日時 6/18(土) 9:30~11:30
- 日時 6/25(土) 10:00~11:30
- 日時 7/2(日) 9:30~11:30
- 日時 7/9(日) 10:00~11:30
- 日時 7/16(日) 9:30~11:30
- 日時 7/23(日) 10:00~11:30
- 日時 7/30(日) 9:30~11:30
- 日時 8/6(月) 10:00~11:30
- 日時 8/13(月) 9:30~11:30
- 日時 8/20(月) 10:00~11:30
- 日時 8/27(月) 9:30~11:30
- 日時 9/3(火) 10:00~11:30
- 日時 9/10(火) 9:30~11:30
- 日時 9/17(火) 10:00~11:30
- 日時 9/24(火) 9:30~11:30
- 日時 10/1(水) 10:00~11:30
- 日時 10/8(水) 9:30~11:30
- 日時 10/15(水) 10:00~11:30
- 日時 10/22(水) 9:30~11:30
- 日時 10/29(水) 10:00~11:30
- 日時 11/5(木) 9:30~11:30
- 日時 11/12(木) 10:00~11:30
- 日時 11/19(木) 9:30~11:30
- 日時 11/26(木) 10:00~11:30
- 日時 12/3(金) 9:30~11:30
- 日時 12/10(金) 10:00~11:30
- 日時 12/17(金) 9:30~11:30
- 日時 12/24(金) 10:00~11:30
- 日時 12/31(金) 9:30~11:30

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。

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)
	黄波戸漁村センター	10:00~11:30
	宇津貝公民館	9:30~11:30

育児相談

- 日時 3/4(水) 9:00~11:30
- 日時 3/11(水) 10:00~11:30
- 日時 3/18(水) 9:30~11:30
- 日時 3/25(水) 10:00~11:30
- 日時 4/1(木) 9:30~11:30
- 日時 4/8(木) 10:00~11:30
- 日時 4/15(木) 9:30~11:30
- 日時 4/22(木) 10:00~11:30
- 日時 4/29(木) 9:30~11:30
- 日時 5/6(木) 10:00~11:30
- 日時 5/13(木) 9:30~11:30
- 日時 5/20(木) 10:00~11:30
- 日時 5/27(木) 9:30~11:30
- 日時 6/3(金) 10:00~11:30
- 日時 6/10(金) 9:30~11:30
- 日時 6/17(金) 10:00~11:30
- 日時 6/24(金) 9:30~11:30
- 日時 7/1(土) 10:00~11:30
- 日時 7/8(土) 9:30~11:30
- 日時 7/15(土) 10:00~11:30
- 日時 7/22(土) 9:30~11:30
- 日時 7/29(土) 10:00~11:30
- 日時 8/5(日) 9:30~11:30
- 日時 8/12(日) 10:00~11:30
- 日時 8/19(日) 9:30~11:30
- 日時 8/26(日) 10:00~11:30
- 日時 9/2(月) 9:30~11:30
- 日時 9/9(月) 10:00~11:30
- 日時 9/16(月) 9:30~11:30
- 日時 9/23(月) 10:00~11:30
- 日時 9/30(月) 9:30~11:30
- 日時 10/7(火) 10:00~11:30
- 日時 10/14(火) 9:30~11:30
- 日時 10/21(火) 10:00~11:30
- 日時 10/28(火) 9:30~11:30
- 日時 11/4(水) 10:00~11:30
- 日時 11/11(水) 9:30~11:30
- 日時 11/18(水) 10:00~11:30
- 日時 11/25(水) 9:30~11:30
- 日時 12/2(木) 10:00~11:30
- 日時 12/9(木) 9:30~11:30
- 日時 12/16(木) 10:00~11:30
- 日時 12/23(木) 9:30~11:30
- 日時 12/30(木) 10:00~11:30
- 日時 1/6(金) 9:30~11:30
- 日時 1/13(金) 10:00~11:30
- 日時 1/20(金) 9:30~11:30
- 日時 1/27(金) 10:00~11:30
- 日時 2/3(土) 9:30~11:30
- 日時 2/10(土) 10:00~11:30
- 日時 2/17(土) 9:30~11:30
- 日時 2/24(土) 10:00~11:30
- 日時 3/2(日) 9:30~11:30
- 日時 3/9(日) 10:00~11:30
- 日時 3/16(日) 9:30~11:30
- 日時 3/23(日) 10:00~11:30
- 日時 3/30(日) 9:30~11:30
- 日時 4/6(月) 10:00~11:30
- 日時 4/13(月) 9:30~11:30
- 日時 4/20(月) 10:00~11:30
- 日時 4/27(月) 9:30~11:30
- 日時 5/4(火) 10:00~11:30
- 日時 5/11(火) 9:30~11:30
- 日時 5/18(火) 10:00~11:30
- 日時 5/25(火) 9:30~11:30
- 日時 6/1(水) 10:00~11:30
- 日時 6/8(水) 9:30~11:30
- 日時 6/15(水) 10:00~11:30
- 日時 6/22(水) 9:30~11:30
- 日時 6/29(水) 10:00~11:30
- 日時 7/6(木) 9:30~11:30
- 日時 7/13(木) 10:00~11:30
- 日時 7/20(木) 9:30~11:30
- 日時 7/27(木) 10:00~11:30
- 日時 8/3(金) 9:30~11:30
- 日時 8/10(金) 10:00~11:30
- 日時 8/17(金) 9:30~11:30
- 日時 8/24(金) 10:00~11:30
- 日時 8/31(金) 9:30~11:30
- 日時 9/7(土) 10:00~11:30
- 日時 9/14(土) 9:30~11:30
- 日時 9/21(土) 10:00~11:30
- 日時 9/28(土) 9:30~11:30
- 日時 10/5(日) 10:00~11:30
- 日時 10/12(日) 9:30~11:30
- 日時 10/19(日) 10:00~11:30
- 日時 10/26(日) 9:30~11:30
- 日時 11/2(月) 10:00~11:30
- 日時 11/9(月) 9:30~11:30
- 日時 11/16(月) 10:00~11:30
- 日時 11/23(月) 9:30~11:30
- 日時 11/30(月) 10:00~11:30
- 日時 12/7(火) 9:30~11:30
- 日時 12/14(火) 10:00~11:30
- 日時 12/21(火) 9:30~11:30
- 日時 12/28(火) 10:00~11:30
- 日時 1/4(水) 9:30~11:30
- 日時 1/11(水) 10:00~11:30
- 日時 1/18(水) 9:30~11:30
- 日時 1/25(水) 10:00~11:30
- 日時 2/1(木) 9:30~11:30
- 日時 2/8(木) 10:00~11:30
- 日時 2/15(木) 9:30~11:30
- 日時 2/22(木) 10:00~11:30
- 日時 2/29(木) 9:30~11:30
- 日時 3/6(金) 10:00~11:30
- 日時 3/13(金) 9:30~11:30
- 日時 3/20(金) 10:00~11:30
- 日時 3/27(金) 9:30~11:30
- 日時 4/3(土) 10:00~