

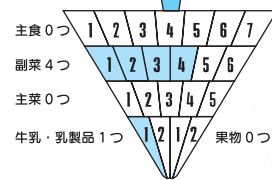
旬の野菜をカレー風味でうす味に

野菜のカレー風味煮

栄養価 (1人分)

エネルギー…163 kcal
たんぱく質…6.8 g
脂 質…6.3 g
塩分相当量…1.0 g

●食事バランスガイド



ほこちやテレビ放送予定
1/11(日)・1/16(金)

材 料 (4人分)

- じゃがいも …2個
- たまねぎ …1/4個
- トマト …1個
- かぶ …2個
- しめじ …1パック
- ブロッコリー …100g
- にんにく …1かけ
- オリーブ油 …大さじ1/2
- カレー粉 …大さじ1/2
- 水 …2/3カップ
- スライスチーズ …2枚
- しょうゆ …大さじ1/2
- みりん …大さじ1/2
- 塩 …小さじ1/4
- こしょう …少々

作り方

- ① じゃがいもは1cmの厚さの半月切りに、玉ねぎとトマトはくし型に切ってから長さを半分に切る。かぶは皮をむき1cm程度の半月切りに切る。ブロッコリーは食べやすい大きさに分けてさっと湯どおし。にんにくはみじん切りにする。
- ② 油でにんにくを炒め、香りが出てきたら「玉ねぎ・じゃがいも・かぶ」の順番に入れ、全体に油がまわって透き通ってきたら、「しめじ・ブロッコリー・カレー粉・トマト」を加えてひと混ぜし、水を加えて7~8分煮込み、Aで調味する。
- ③ 汁気がなくなってきたら、ちぎったチーズを散らし、溶けたら火を止める。

ワンポイントアドバイス

夏には「かぶ」を「なす」に、「ブロッコリー」を「おくら」に変えるとおいしく夏野菜も食べられます。

「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

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
(1/1木)・3(土)・12(月)は休み
- **長門総合病院** TEL 22-22000
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
1/15(木)・22(木) 13:00〜14:00
- **木村クリニック** TEL 32-0008
3カ月児・7カ月児健康診査
1/13(火) 14:00〜14:30
- **共通事項**
受診時に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 19年6月生まれの子
日時 1/14(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 17年12月生まれの子
日時 1/27(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

健康診査

講座・教室

● **育児学級(要予約)**
日時 1/20(火) 13:30〜15:00
※生後4・5カ月児の保護者
1/23(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

● **家族学級(要予約)**
日時 1/17(土) 13:30〜16:00
会場 長門市保健センター
対象 妊婦とその家族

相談

● **健康相談**
日時 会場
毎週木曜日
9:00〜11:30、13:00〜15:00
長門市保健センター
1/7(水) 9:00〜11:30
(1/1木)は休み
黄波戸漁村センター
9:30〜11:30
川尻老人憩いの家
13:00〜15:00
日置保健センター

- **育児相談**
日時・会場
1/7(水) 10:00〜11:30
黄波戸漁村センター
1/9(金) 10:00〜11:30
日置保健センター
1/16(金) 9:30〜11:30、13:00〜15:00
長門市保健センター
- **禁煙相談(要予約)**
日時・会場
1/13(火) 13:00〜16:00
申込方法 事前に長門健康福祉センターへ電話で申し込む
TEL 22-2811

保健MEMO

高齢になると、口の中の小さなトラブルが、介護が必要となる原因になることがあります。口の健康は全身の健康へとつながります。元気で清潔な口腔を保ちましょう。

今月のテーマ ～介護予防～ 口の清潔と介護予防

● **口の健康を維持しましょう**
① 食後、歯をみがきましょう
口の中の細菌は睡眠中に増殖します。夕食後、就寝前は特に丁寧にみがくと効果的です。

● **歯みがきのポイント**
・ ブラシを押しつけず、毛先で軽くかき出すようにみがく
・ 入れ歯を使用する人への手入れのポイント
入れ歯は外して自分の歯をみがく
入れ歯の金属をかけている歯の部分は念入りにみがく

● **舌・顔面体操で筋力アップ**
筋力低下は足腰だけではありません。舌・顔面の筋力アップさせる体操をやってみましょう。

口の危険信号

虫歯を放ったままにしている	合わない入れ歯で我慢している	よくむせる
固いものを食べない	人と話す機会がない	口腔内が不衛生

● **舌体操** 舌の筋肉を鍛える
目をパッチリ開けながら行うと、もっと効果的。
舌を内側から押すように
舌を上、舌を下、舌を左右に動かす

● **顔面体操** お口の機能をアップする
十分息を吸ってから、それぞれ約10秒実施、3回繰り返します。
頬をあげ、ニコリ笑う、アップアップするように頬をふくらまし、左右に目を動かす、口と目を思いっきり開く

健康で楽しいお正月を！ ～お酒と上手につき合う法～

● **ゆったりとした気分で楽しく飲みましょう**
ゆったりと楽しく飲めば、心も体もリラックスしてストレス解消に役立ちます。
● **夜12時以降のお酒は控えましょう**
深夜までの飲酒は肝臓に大きな負担をかけ、また二日酔いにもなりやすくなります。
● **タバコは控えましょう**
お酒を飲みながらタバコを吸うと、アルコールでニコチンが解けやすくなるので、タバコの害が増します。
● **つまみを食べながら飲みましょう**
つまみを食べると、胃腸の粘膜の上に食物が付着して層をつくるため、アルコールによる胃の負担を減らせます。
● **～お酒を飲むとよく眠れるって本当!?～**
アルコールには入眠促進効果はありますが、その一方で深い眠りを妨げ、眠りの質を低下させます。寝酒は熟睡感が得られないばかりか、ますます不眠に悩まされる悪循環に陥りかねないため、避けた方がいいでしょう。