



鯨を使ったアイデア料理

## 鯨ボールカレーソース煮

栄養価 (1人分)

エネルギー…385 kcal 脂質…22.0 g  
塩分相当量…1.0 g たんぱく質…20.7 g

### 作り方

- ① 玉ねぎはみじん切りにする。
- ② 鯨ミンチに玉ねぎ、つなぎの卵白、もち米の粉、調味料を加えよく混ぜ合わせる。
- ③ ②を15個に分けて団子にする。形を整えながら片栗粉をまぶす。
- ④ 揚げ油を170℃に熱し、いったん火を止めて③の団子を全部入れて再び火をつけて約3分揚げ、中まで火を通す。
- ⑤ キャベツはしなっとなるまで、蒸し茹でにし小角に切る。
- ⑥ フライパンに油とバターを入れて熱し、ふるった小麦粉を炒め充分火が通ったらカレー粉を加え、香りが出るまで炒めフイヨン、牛乳でのばしカレーソースを作る。塩、こしょう、ウスターソースで味をととのえる。
- ⑦ ⑥のキャベツと④の団子を入れ煮込む。

### ワンポイントアドバイス

鯨ミンチがない場合はフードプロセッサーでミンチにします。鯨のない場合は牛肉のミンチでもOK。いろいろなひき肉を使用してもおいしくいただけます。

「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



ほこちやテレビ放送予定

12/14(日)・12/19(金)

### 材料 (4人分)

- 鯨ミンチ ……300g
- 玉ねぎ ……1/4個
- 卵白 ……小1個
- もち米の粉 ……大さじ2
- 砂糖 ……大さじ1
- 赤味噌 ……大さじ1
- カレー粉 ……小さじ1
- ゴマ油 ……小さじ2
- 片栗粉 ……適宜
- 揚げ油 ……適宜
- キャベツ ……1/4個
- 油 ……大さじ1
- バター ……大さじ2
- 小麦粉 ……大さじ3
- カレー粉 ……大さじ1
- フイヨン ……2個
- 牛乳 ……2カップ
- 塩・こしょう・ウスターソース ……少々

# health

## 健康ガイド

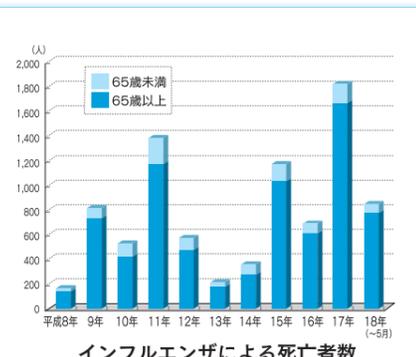
長門市保健センター(健康増進課) ☎ 23-1132 Fax 23-1168  
 三隅保健センター ☎ 43-2444 Fax 43-2814  
 日置保健センター ☎ 37-5100 Fax 37-5101  
 油谷保健福祉センター ☎ 33-3021 Fax 33-3022

## 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
      - (12/23(火)、27(土))
    - 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
        - (12/23(火)、30(火)は休み)
      - 7カ月児健康診査
        - ・12/4(木) 13:00～14:00
        - ・12/11(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
        - ・12/9(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してください。
- ### 1歳6カ月児健康診査
- 対象 19年5月生まれの子
  - 日時 12/10(水) 13:00～13:30
  - 会場 長門市保健センター
- ### 3歳児健康診査
- 必要なもの 母子健康手帳等
  - 対象 17年11月生まれの子
  - 日時 12/24(水) 13:00～13:30
  - 会場 長門市保健センター

## 講座・教室

- ### 妊婦学級(要予約)
- 日時・会場
    - 1課 12/2(火) 9:30～14:30
    - 2課 12/9(火) 13:30～16:30
    - 3課 12/16(火) 10:00～14:30
  - 会場 長門市保健センター
  - 対象 妊婦とその家族
- ### 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
    - 12/3(水) 9:00～11:30
      - 黄波戸漁村センター
    - 12/8(月) 9:30～11:30
      - 日置保健センター
    - 12/10(水) 9:30～11:30
      - 川尻老人憩いの家
    - 12/11(木) 9:00～12:00
      - 宇津賀集落センター
    - 12/22(月) 9:30～11:30
      - 三隅保健センター
    - 12/26(金) 9:30～11:30
      - 向津公民館
      - 油谷保健福祉センター



## 保健メモ

### インフルエンザが流行する時

季節がやってきました。最も流行する12～3月に備えインフルエンザについて知っておきましょう。

### インフルエンザの特徴

インフルエンザは、人のくしゃみや咳に含まれるウイルスが、空気中に放出されて他の人の呼吸器に吸い込まれることにより感染します。インフルエンザにかかると、1～3週間の潜伏期を経て症状が始めます。症状は風邪と違って、38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛などの全身症状が強く、のどの痛みや咳などもみられます。

## 今月のテーマ ～インフルエンザ予防～

### 意外に怖いインフルエンザ

抵抗力の弱い高齢者や乳幼児、あるいは気管支喘息や慢性心不全、糖尿病といった基礎疾患をもつ方の場合、重篤な感染症にかかることもあり、場合によっては死にいたることもあります(インフル)。

### インフルエンザを予防するには

- 手洗いがいい
  - 外出先から帰ったら、まず手洗いがいいをしてウイルスを取り込まないようにしましょう。
- 適切な温度・湿度
  - 乾燥した冷たい空気は、ウイルスを長生きさせたり、のどや鼻の粘膜を弱めます。加湿器を使うなどして、湿度を50～60%に保ちましょう。
  - 十分な栄養と休息
    - 不規則な生活や偏った食事は、体の抵抗力を弱めてしまいます。日ごろから体調を整えておくことが大切です。
  - マスクの着用
    - 空気中に浮遊しているウイルスの吸い込み防止に効果的です。また、マスクをせずに咳をするとウイルスが2～3m先まで飛んでしまします。
- ワクチンの接種
  - 健康な成人ではワクチンの予防効果は約80%といわれています。ワクチンを接種してその効果が出るまでには2週間程度かかるため、12月中旬までには予防接種をしておきましょう。

### インフルエンザにかかったら

- 早めに医療機関を受診して、治療を受けましょう
- 水分を十分に補給しましょう
- 栄養と休息を十分にとりましょう

症状が出てから3～7日間は他の人へうつす可能性が高いので、人が多く集まる場所へ行くのは避けましょう

外出時にはマスクを着用して他の人へうつさないようにしましょう



### ノロウイルスに注意

ノロウイルスによる感染性胃腸炎や食中毒は、一年を通して発生していますが、特に冬期に流行します。予防するためのポイントは、石けんで手をよく洗うことです。

#### 【衛生的な手洗いの方法】

- ① 石けんをつけ、手のひらをよくこする。
- ② 手の甲をのぼすようにこする。
- ③ 指先・爪の間を念入りにこする。
- ④ 指の間を洗う。
- ⑤ 親指と手のひらをねじり洗います。
- ⑥ 手首も忘れずに洗う。
- ⑦ その後、十分に水で流しペーパータオルや清潔なタオルでよくふき取って乾かす。

- ### 育児相談
- 対象 成人
  - 日時・会場
    - 12/3(水) 10:00～11:30
      - 黄波戸漁村センター
    - 12/5(金) 19(金)
      - 長門市保健センター
    - 9:30～11:30、13:00～15:00
      - 長門市保健センター
    - 12/17(水) 9:30～11:30
      - 油谷保健福祉センター
    - 12/19(金) 9:30～11:30
      - 三隅保健センター
- ### 心の健康相談(要予約)
- 日時・会場
    - 12/16(火) 13:00～14:00
      - 長門健康福祉センター
  - 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
- ### 禁煙相談(要予約)
- 日時・会場
    - 12/9(火) 13:00～16:00
      - 長門健康福祉センター
  - 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