



「やきとりのまちながと」のヘルシーメニュー

## 焼きとりめし

栄養価 (1人分)

エネルギー…429 kcal 脂質…8.0g  
塩分相当量…2.0g たんぱく質…12.6g

### 作り方

- ① 鶏肉と白ネギは一口大に切る。
- ② 鶏肉はAの漬け汁(ヨーグルト、酒、しょうゆ、みりん)に10分漬け込む。
- ③ ②の鶏肉をフライパンで焼く。肉に色がついてきたら、ネギも一緒に焼く。
- ④ Bの調味料を鍋に入れて煮て、たれを作る。
- ⑤ ご飯の上に鶏肉、ネギを盛り付け、たれをかける。

### ワンポイントアドバイス

鶏肉を焼くときは漬け汁を除き、鶏肉だけを焼きましょう。  
(漬け汁で焦げやすくなります)

「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  
11/9(日)・11/14(金)

### 材料 (4人分)

- 鶏肉(もも肉) …150g
- 白ネギ …1本
- 米 …2カップ
- A漬け汁
  - ヨーグルト …大さじ1
  - 酒 …大さじ1
  - しょうゆ …大さじ1
  - みりん …大さじ1
- B調味料
  - しょうゆ …大さじ2
  - みりん …大さじ1
  - 砂糖 …大さじ1

# 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
  - 長門総合病院 TEL 22-22200
    - ・11/3(月)、24(月)は休み
    - 3カ月児健康診査(110日以降)
      - ・毎週火曜日 13:00～14:00
      - 7カ月児健康診査
        - ・11/6(木)・20(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
          - ・11/11(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4月生まれの子
    - 日時 11/12(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10月生まれの子
    - 日時 11/25(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

## 講座・教室

- ### 育児学級(要予約)
- 日時・会場
    - ・11/18(火) 13:30～15:00
    - ・長門市保健センター
  - 対象 生後4・5カ月児の保護者
  - 日時・会場
    - ・11/28(金) 13:30～15:00
    - ・長門市保健センター
  - 対象 生後6・7カ月児の保護者
- ### 健康相談
- 日時・会場
    - ・日時 会場
    - ・毎週木曜日 9:00～11:30、13:00～15:00
  - 11/5(水) 長門市保健センター
    - ・9:00～11:30
    - ・黄波戸漁村センター
  - 11/7(金) 日置保健センター
    - ・9:00～11:30
    - ・川尻老人憩いの家
  - 11/10(月) 宇津賀集落センター
    - ・9:30～11:30
  - 11/13(木) 三隅保健センター
    - ・9:00～12:00
  - 11/20(木) 向津具公民館
    - ・9:30～11:30

## 相談

- ### 育児相談
- 日時・会場
    - ・11/28(金) 9:30～11:30
    - ・油谷保健福祉センター
  - 対象 成人
- ### 「長門市健康づくりのついで」(秋の長門路ウォーキングシリーズ第2弾)
- 内容(詳しくは10/15号広報をご覧ください)
  - 健康チェック(血管年齢・体内年齢・骨量・基礎代謝率等)
  - 日頃測定できないさまざまな項目が測定できます)
  - ウォーキング(ルネッサなが)
  - 日時 11/16(日) 9:30～
  - 場所 ルネッサながと
  - 内容(詳しくは10/15号広報をご覧ください)
  - 健康チェック(血管年齢・体内年齢・骨量・基礎代謝率等)
  - 日頃測定できないさまざまな項目が測定できます)
  - ウォーキング(ルネッサなが)
  - 日時 11/26(水) 9:30～
  - 場所 ルネッサながと
  - 内容(詳しくは10/15号広報をご覧ください)
  - 健康チェック(血管年齢・体内年齢・骨量・基礎代謝率等)
  - 日頃測定できないさまざまな項目が測定できます)
  - ウォーキング(ルネッサなが)
  - 申し込み・問い合わせ 長門市保健センター TEL 23-11302
- ### 心の健康相談(要予約)
- 日時・会場
    - ・11/18(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み
  - TEL 22-28811
- ### 禁煙相談(要予約)
- 日時・会場
    - ・11/11(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み
  - TEL 22-28811

## 保健MEMO

### 糖尿病ってどんな病気?

糖尿病とは、血液中の糖分が多すぎる状態をいいます。血液中の糖分(血糖)の大部分はブドウ糖で、この血糖の調節は主にすい臓で作られるインスリンというホルモンによっておこなわれます。糖尿病の原因は、このインスリンの不足やインスリンの働きをさまざまに妨げる肥満、食はずき、運動不足、極度のストレスなどです。

### 合併症が怖い糖尿病

糖尿病の初期はほとんど自覚症状がないですが、進行すると全身の血管に負担がかかり、網膜症・腎症・神経障害などの合併症を引き起こします。また、心筋梗塞・脳卒中・足の動脈が詰まっておこる壊疽などを起こすこともある怖い病気です。一度糖尿病になると元の状態に戻すことが困難ですので、早期に発見して、進行を食い止めることが大切です。

### 生活習慣の見直しを

糖尿病の多くは「インスリン非依存型」と呼ばれるもので、

## 今月のテーマ ～糖尿病にならないためには～

### 糖尿病ってどんな病気?

糖尿病になりやすい体質に、加齢・食はずき・飲み過ぎ・運動不足・ストレスや過労などの生活習慣のひずみ加わって発病します。体質を自分で変えることは難しいですが、生活習慣を変えることはできます。

### 身体を動かそう

日頃の運動や日常のちょっとした工夫で、運動不足を解消しましょう。

- 日常生活で…
  - ・乗り物を控えて歩くようにする
  - ・時間を決めて散歩する
  - ・掃除、洗濯などの家事をしっかりとやる
  - ・テレビを見ながら体操をする
  - 運動で…
    - ・筋力トレーニング
    - ・有酸素運動
    - ・ストレッチなど

### 食生活を改善しよう

食事のとり過ぎとバランスに注意しましょう。

- 食べ方の工夫
  - ・1日3食、朝食は必ず食べる
  - ・バランスのよい食事をとり、腹八分目を心がける
  - ・食物繊維の多い野菜・根野

食事バランスガイド

http://www.j-balanceguide.com/ ホームページ

