



いりこたっぷり郷土料理 (カルシウムも多いよ)

ちしやなます

栄養価 (1人分)

エネルギー…93 kcal 脂質…3.5 g
塩分相当量…0.9 g たんぱく質…9.0 g

作り方

- ① ちしやはよく洗い、水気をきっておく。かいわれ大根も洗っておく。
- ② あぶり鯖は、骨を除いてほぐしておく。
- ③ 酢味噌を作る。いりこは頭、背わた、しっぽを除く。香ばしく煎ってすり鉢でよくすり、味噌、酢、砂糖、みりんを加えてさらによくする。
- ④ ちしやを食べやすい大きさに切り、あぶり鯖と合わせいただく直前に酢味噌で和える。上にかいわれを盛りつける。

ワンポイントアドバイス

あぶり鯖がない場合は、生鯖を焼きましょう。
風味もよくなりますよ。

「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)

- ちりめんちしや …1株
- かいわれ大根 …1株
- あぶり鯖 …1/2尾
- 酢味噌
- 味噌 …20g
- 酢 …大さじ1
- みりん …大さじ1
- 砂糖 …大さじ1
- いりこ …20g

ほこちやテレビ放送予定
10/5 (日)・10/10 (金)

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
 - (10/13日は休み)
- 長門総合病院** TEL 22-22200
 - 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
 - 10/2(木)・16(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
 - 10/14(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3月生まれの子
 - 日時 10/8(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9月生まれの子
 - 日時 10/28(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

検診

- 肺がん検診**
 - 日時 (受診票が必要です)
 - 10/6(月)・7(火)・9(木)
 - 日置地区内巡回

講座・教室

- 家族学級(要予約)**
 - 日時・会場
 - 10/18(土) 13:30～16:00
 - 対象 妊婦とその家族
 - 会場 長門市保健センター
- 虫歯予防教室(要予約)**
 - 日時・会場
 - 10/30(木) 13:30～15:00
 - 対象 乳幼児と保護者
 - 会場 日置保健センター

相談

- 育児相談**
 - 日時・会場
 - 10/1(水) 10:00～11:30
 - 会場 黄波戸漁村センター

健康相談

- 日時・会場
 - 10/3(金) 17:00～19:00
 - 10/30(金) 13:00～15:00
 - 10/3(金) 10:00～11:30
 - 10/17(金) 9:30～11:00
 - 10/22(水) 9:30～11:30
- 対象 乳幼児と保護者
 - 会場 油谷保健福祉センター
- 日時・会場
 - 10/1(水) 9:00～11:30
 - 10/7(火) 9:30～11:30
 - 10/9(木) 9:00～12:00
 - 10/10(金) 9:30～11:30
 - 10/20(月) 9:30～11:30
 - 10/24(金) 9:30～11:30
- 対象 成人
 - 会場 油谷保健福祉センター

予防接種

- 小児マヒ(ポリオ)ワクチン接種**
 - 対象 生後3カ月から90カ月未満(なるべく生後3カ月から18カ月までに済ませてください)
 - 投与回数 41日間以上の間隔で2回投与を受けます(春と秋の2回接種を実施しています)
 - 日時・会場
 - 10/2(木) 13:30～14:00
 - 10/9(木) 13:20～13:50
 - 10/16(木) 13:30～14:00
 - 会場 三隅保健センター、油谷保健福祉センター、長門市保健センター
- その他**
 - 体温は接種会場で測ります
 - 母子健康手帳を必ず持参してください

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 22-2811

禁煙相談(要予約)
日時・会場
10/14(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 22-2811

保健MEMO

今月のテーマ ウォーキング

運動効果をアップするウォーキングのすすめ

① 歩行距離を延ばす
一度に長い距離を歩けなくても、少しずつの積み重ねが、歩行距離を延ばし、運動効果を上げることにつながります。
ウォーキング10分＝1000歩

② 歩行速度を上げる
歩幅が小さいと、歩く速度も遅くなりますが、歩幅を広げると自然と歩く速度が速くなります。歩行速度が上がると、身体活動量が上がります。身体活動量が上がると、体重も落ちやすくなります。

③ 正しい姿勢で歩く
正しい姿勢で歩くと、全身の筋肉を使うことにつながります。

ウォーキングは時間を選ばず道具いらずで、いつでもどこでも気軽にはじめられることから、ひろく皆さんに親しまれているスポーツのひとつです。最近では、市内でも多くの人のウォーキング姿を目にするようになりまし。

メタボリックシンドローム予防や美しい体づくりを実現させるようなウォーキングのポイントを紹介しましょう。

日常の場で積極的に！
階段ウォーキング

坂道ウォーキング
坂道も、階段と同様足腰の筋肉を



背筋を伸ばす
あごは引いて、視線はまっすぐ前方へ
肩の力を抜いて、ひじを曲げ、腕は後ろに引くように振る
後ろ足のつけ根が伸びるように歩く
地面を蹴り出す感じで
歩幅

お腹は引き締め、腰を前へ押し出す感覚で
万歩計をつけよう
歩幅はいつもよりちょっと広め、サッサのリズムで
自分に合った靴を履き、ウォーキングシューズがおすすめ
着地はかかとからつま先へ