



スキムミルクとゴマのカルシウムで骨を丈夫に

かぼちゃのコロッケ

栄養価 (1人分)

エネルギー…307 kcal 脂質…18.4g
塩分相当量…1.0g たんぱく質…10.1g

作り方

- ① かぼちゃは種とワタを取り、ザク切りにして耐熱皿に入れ、ラップをし電子レンジ(500W)に4~5分かける。黄色い部分をスプーンですくい取りつぶす。
- ② ①の中にハム、細ねぎ、スキムミルクを加えて混ぜ、塩・こしょうを入れる。
- ③ パン粉、白ごま、黒ごまを混ぜ合わせておく。
- ④ ②を12等分し、丸めて小麦粉を薄くまぶし溶き卵にくぐらせ③のパン粉をつける。
- ⑤ 170℃の揚げ油で色よくカラッと揚げる。

ワンポイントアドバイス

かぼちゃのおいしい時期、ペースト状にしておけば牛乳とスープを加えて、かぼちゃスープの出来上がりです。

ほっこりテレビ放送予定 9/7(日)・9/12(金)



材料 (4人分)

- かぼちゃ …300g
- ハム …5枚
- 細ねぎ …5~6本
- スキムミルク …大さじ1.5
- 塩 …少々
- こしょう …少々
- パン粉 …3/4カップ
- 白ごま …大さじ1
- 黒ごま …大さじ1
- 小麦粉 …適量
- 溶き卵 …1個分
- 揚げ油 …適量

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
 - ・日曜日 9:00～10:00
 - 長門総合病院 TEL 22-22200
 - ・9/15(月)、23(火)は休み
 - 3カ月児健康診査(110日以降)
 - ・毎週火曜日 13:00～14:00
 - ・9/23(火)は休み
 - 7カ月児健康診査
 - ・9/4(木)・18(木) 13:00～14:00
 - 木村クリニック TEL 32-00008
 - 3カ月児・7カ月児健康診査
 - ・9/9(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のこと

1歳6カ月児健康診査

 - 対象 19年2月生まれの子
 - 日時 9/10(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8月生まれの子
 - 日時 9/30(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

事前の申し込みが必須です。

- ### 子宮がん・乳がん検診
- 日時(受診票が必要です)
 - ・9/4(木) 5(金)、8(月)
 - ・12:30～14:00
 - ・9/7(日) 9:00～10:00
 - 会場 長門市保健センター
- ### 小児マヒ(ポリオ)ワクチン接種
- 対象 生後3カ月から90カ月未満児(なるべく生後3カ月から18カ月までに済ませてほしい)
 - 投与回数 41日間以上の間隔で2回受け付けます(春秋2回)
 - 日時・会場
 - 9/18(木) 13:30～14:00 長門市保健センター
 - 9/25(木) 13:30～14:00 日置保健センター
 - 10/2(木) 13:30～14:00 三隅保健センター
 - 10/9(木) 13:20～13:50 油谷保健福祉センター
 - 10/16(木) 13:30～14:00 長門市保健センター
 - その他
 - 体温は接種会場で測ります
 - 母子健康手帳を持参してください

相談

- ### 健康相談
- 日時・会場
 - 毎週木曜日 9:00～11:30、13:00～15:00
 - 9/3(水) 9:00～11:30 長門市保健センター
 - 9/10(水) 9:00～11:30 黄波戸漁村センター
 - 9/17(水) 9:00～11:30 日置保健センター
 - 9/24(水) 9:00～11:30 川尻老人憩いの家
 - 9/31(水) 9:00～11:30 宇津集落センター
 - 9/8(月) 9:30～11:30 日置保健センター
 - 9/15(月) 9:30～11:30 川尻老人憩いの家
 - 9/22(月) 9:30～11:30 三隅保健センター
 - 9/29(月) 9:30～11:30 向津公民館
 - 9/6(日) 9:30～11:30 油谷保健福祉センター
- ### 育児相談
- 対象者 成人
 - 日時・会場
 - 9/3(水) 10:00～11:30 黄波戸漁村センター
 - 9/10(水) 9:30～11:30 長門市保健センター
 - 9/17(水) 9:30～11:30 日置保健センター
 - 9/24(水) 9:30～11:30 油谷保健福祉センター

心の健康相談(要予約)

対象 乳幼児と保護者

- 日時・会場
 - 9/16(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み
 - TEL 22-28811
- ### 禁煙相談(要予約)
- 日時・会場
 - 9/9(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み
 - TEL 22-28811
- ### 育児学級(要予約)
- 日時・会場
 - 9/16(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
 - 9/26(金) 13:30～15:00 長門市保健センター
- ### 妊婦学級(要予約)
- 日時
 - 9/2(火) 9:30～14:30
 - 9/9(火) 13:30～16:30
 - 9/16(火) 10:00～14:30
 - 会場 長門市保健センター

保健MEMO

三大生活習慣病といわれている、悪性新生物(がん)・心臓病・脳血管疾患は、日本人の死因の60%以上を占めています。初期は自覚症状がほとんどなく、気がついた時には病気が進行していることもあります。

中でもがんは、昭和56年から全国死因の第1位です。山口県は、がん全体の死亡率の順位では5位。部位別では、食道がん2位、肝臓がん4位、子宮がん4位となっています。

がん死亡率は高い順に、男性が肺、胃、肝臓、女性に肺、大腸、胃となっています(平成18年)。

今日のテーマ がん予防



「がんを防ぐための12か条」

① バランスのとれた栄養をとる

ちよっと考えてみませんか?

- ③ 食べ過ぎを避け、脂肪はひかえめに
- ④ お酒はほどほどに
- ⑤ たばこは吸わないように
- ⑥ 食べ物から適量のビタミンと繊維質を多くとる
- ⑦ 塩辛いものは少なめに
- ⑧ 焦げた部分はさける
- ⑨ かびの生えたものに注意
- ⑩ 日光に当たりすぎない
- ⑪ 適度にスポーツをする
- ⑫ 体を清潔に



② 毎日、変化のある食生活をし、水分を十分にとる

