



じゃことわかめのかんたんサラダ

じゃことわかめと トマトのサラダ

栄養価 (1人分)

エネルギー…221 kcal 脂質…13.9 g
塩分相当量…1.2 g たんぱく質…8.9 g

作り方

- ちりめんじゃこはサッと湯通しして水気をよく切り、油で炒りつけ、しょうゆを少し落として香りを付けておく。わかめは食べやすい大きさに切り、薄切りにして水にさらした玉ねぎと混ぜ合わせておく。
- 春雨は熱湯で戻して適当な長さに切る。トマトは薄切り、ドレッシングはボールに合わせておく。
- 器にトマトを敷き、春雨、わかめ、玉ねぎを盛り、ちりめんじゃこをふりかけてドレッシングをかけ、しその花を飾る。

ワンポイントアドバイス

春雨の種類によっては熱湯につけて戻すものと、しばらく煮て戻すものがあるので、注意して作りましょう。

ほっちやテレビ放送予定 8/3(日)・8/8(金)



材料 (4人分)

- ちりめんじゃこ ……50g
- 油 ……適量
- しょうゆ ……適量
- わかめ(戻したもの) ……80g
- 春雨 ……50g
- 玉ねぎ ……1/4個
- トマト ……1個
- しその花(穂じそ) ……2本
- ドレッシング ……大さじ2
- 酢 ……大さじ4
- サラダ油 ……大さじ1/3
- 塩 ……少々
- こしょう ……少々

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

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
 - ※ 8/13(水)・16(土)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
 - ・8/7(木)・21(木) 13:00～14:00
 - ・8/12(水) 14:00～14:30
 - 木村クリニック TEL 32-0008
 - 3カ月児・7カ月児健康診査
 - ・8/12(水) 14:00～14:30
- ### 1歳6カ月児健康診査
- 対象 19年1月生まれの子
 - 日時 8/13(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7月生まれの子

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
 - 8/6(水)
 - 9:00～11:30
 - 黄波戸漁村センター
 - 13:00～15:00
 - 日置保健センター
 - 8/7(木)
 - 9:30～11:30
 - 川尻老人憩いの家
 - 8/11(月)
 - 9:30～11:30
 - 宇津賀集落センター
 - 8/14(木)
 - 9:00～12:00
 - 三隅保健センター
 - 8/20(水)
 - 9:30～11:30
 - 向津貝公民館
 - 8/22(金)
 - 9:30～11:30
 - 油谷保健福祉センター
 - 対象者 成人
- ### 育児相談
- 日時・会場
 - 8/1(金)
 - 9:30～11:00、13:30～15:00
 - 長門市保健センター
 - 10:00～11:30
 - 日置保健センター

保健MEMO

筋力をきたえて自立した生活を

今月のテーマ ～介護予防～

高齢期に足腰が衰えるのは、老化に加えて「使わないこと」によって体がなまる」ことが大きな原因です。最近の研究では、たとえ90歳以上でも活発に体を動かすことによって筋力や骨の質は向上することがわかっています。筋力・バランス力の向上は骨の強化には、日常の家事などで体を動かすことに加え、積極的に筋肉を使う運動を続けることが効果的です。

①両足を軽く開いて椅子から少しつま先上げ(下腿三頭筋の運動)

②つま先を軸にして1、2、3、4でゆっくりかかとを上げ、1、2、3、4でゆっくり下ろす。

③そのままの状態を1秒間続けた後、ゆっくりと元の姿勢に戻す。

①両足を軽く開いて椅子から少しつま先上げ(下腿三頭筋の運動)

②つま先を軸にして1、2、3、4でゆっくりかかとを上げ、1、2、3、4でゆっくり下ろす。

③そのままの状態を1秒間続けた後、ゆっくりと元の姿勢に戻す。

どんな運動が効果的?

立つ・歩く・座るなど活動の基礎になるのが、大殿筋・大腿四頭筋・下腿三頭筋です。ここを重点的にきたえる運動をしましょう。運動は、器具等を使わなくても、簡単に行うことができます。

4分の1スクワット(大殿四頭筋の運動)

①両足を肩幅より少し広めに開いて立つ。

②上体をまっすべにしたまま、1、2、3、4で膝を4分の1くらい曲げて腰を落とす。

③1、2、3、4で膝を伸ばして元の姿勢に戻る。膝の頭がつま先より前に出ないようにする。

運動する際のポイント

- ・最初から頑張りすぎず、少しずつ回数を増やす。
- ・家事の合間やちょっとした時間に行ってみる。
- ・継続する。
- ・血圧が上がる恐れがあるので呼吸は止めずに行う。
- ・運動の前後はストレッチ等からたをほぐす。
- ・膝や腰等の疾患を抱えている人はかかりつけ医に相談する。
- ・転倒に注意する。
- ・足腰が丈夫であると、年を重ねても、転倒しにくいほか、台所に立つての料理が苦にならない、外出に自信がもて自分の行きたいところに行き人と交流がもてる等につながります。介護予防のためにも足腰をきたえましょう。

