



しょうがの香りがきいた和風味サラダ

## 春雨のサラダ (しょうがドレッシング)

栄養価 (1人分)

エネルギー…149 kcal 脂質…6.7g  
塩分相当量…1.7g たんぱく質…6.2g

### 作り方

- ① 春雨はたっぷりの熱湯に10分間ほどつけて戻す。
- ② 生しいたけは軸をとり、オーブントースターで2〜3分間焼き、粗熱を取って薄切りに。
- ③ きゅうりは塩少々(分量外)をこすりつけ、洗って水けをふぎ、斜め薄切りにしてからせん切りにする。
- ④ トマトは皮を湯むきにして、ヘタを除いて粗めに切る。
- ⑤ 春雨が戻ったら水に取り、水けをよくきって食べやすい長さに切る。焼き豚は細切りに。
- ⑥ Aの調味料をよく混ぜて、しょうがドレッシングを作る。春雨、野菜、焼き豚を合わせ、ドレッシングであえて器に盛る。

### ワンポイントアドバイス

春雨はのどごしがよく、食欲のない夏にぴったりの食材です

ほっちやテレビ放送予定 7/6(日)・7/11(金)



### 材料 (4人分)

- 緑豆春雨 ……50g
- 生しいたけ ……4枚
- きゅうり ……1本
- トマト ……1個
- 焼き豚 ……100g
- A しょうが汁 ……小さじ1
- しょうゆ ……大さじ1.5
- 酢 ……大さじ1.5
- サラダ油 ……大さじ1.5
- 砂糖 ……小さじ1/2
- 塩 ……少々
- こしょう ……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
    - ※7/21(月)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
      - ・7/3(木) 17(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
    - ・7/8(火) 14:00〜14:30
  - 友近内科循環器科医院 TEL 32-1180
  - 3カ月児・7カ月児健康診査
    - ・7/10(木) 14:00〜14:30
  - 共通事項 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
  - 必要なもの 母子健康手帳等
- ### 1歳6カ月児健康診査
- 対象 18年12月生まれの子
  - 日時 7/9(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年の月生まれの子

日時 7/22(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

## 大腸がん・胃がん検診

日時・会場

- 7/7(月) 8(火) 7:00〜10:00
- 7/9(水) 10(木) 11(金) 7:00〜10:00

日置保健センター  
黄波戸漁村センター

必要なもの 受診票

黄波戸漁村センター

## 相談

### 肺がん検診

日時・会場

- 7/1(火) 2(水) 3(木) 7:00〜10:00

油谷地区内巡回

必要なもの 受診票

### 健康相談

日時・会場

- 9:00〜11:30, 13:00〜15:00

長門市保健センター

### 育児相談

日時・会場

- 7/2(水) 10:00〜11:30
- 7/4(金) 18(金) 9:30〜11:30, 13:00〜15:00
- 7/4(金) 10:00〜11:30
- 7/16(水) 9:30〜11:30
- 7/18(金) 10:00〜12:00

黄波戸漁村センター  
長門市保健センター  
日置保健センター  
油谷保健福祉センター  
日置子育て支援センター

対象 乳幼児と保護者

申込方法 事前に長門市保健福祉センターへ電話で申し込む

### 家族学級

日時・会場

- 7/12(土) 13:30〜16:00

長門市保健センター

対象 妊婦とその家族

### 育児学級

日時・会場

- 7/15(火) 13:00〜15:00

長門市保健センター

対象 生後4、5カ月児の保護者

### 虫歯予防教室

日時・会場

- 7/17(木) 13:30〜15:15

三隅保健センター

対象 乳幼児とその保護者

### 禁煙相談(要予約)

日時・会場

- 7/8(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

### 心の健康相談(要予約)

日時・会場

- 7/15(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

## その他

事前の申し込みが必須です

## 保健MEMO

### 熱中症について注意!

今月のテーマ「知っておこう! 予防と応急手当て」

熱中症とは、暑いところでの仕事や運動をしたときに、周りの温度に体が対応できず、体の体温調節機能がうまく働くことができなくなってしまう病気です。

最初はめまいや失神、こむら返り(筋肉の硬直)、汗が出なくなるなどの症状が出ます。症状が進むと、意識を失いけいれんを起こし、死に至ることもあります。適切な予防法を知っていれば防ぐことができます。

#### ① 暑さを避ける

外出時は帽子をかぶったり日傘をさしたり、日陰を選んで歩きましょう。家の中では、すだれやカーテンなどを使い直射日光を避けましょう。

ただし、暑いからといって、冷房のかけ過ぎは体調を崩す原因になります。

#### ② 服装に工夫をする

吸湿性や通気性のよい素材の下着や、熱を吸収しにくい薄手の白っぽい衣服を着用しましょう。体に密着しているものより、少しゆとりのあるもので風通しをよくしましょう。

#### ③ こまめに水分をとる

お茶や水、スポーツドリンクなどを飲むように努めましょう。のどが渇く前に水分をとることが大切です。

#### ④ 周囲の人に配慮をする

体温調節がうまくできない乳幼児や高齢者は熱中症になり、脱水症状を起こしやすいので十分に注意が必要です。

炎天下での閉めきった車内は50℃以上にもなります。そんなとき車内へ子どもだけを置いて離れるのは絶対やめましょう。個々の熱中症予防とともに集団で活動する場合には、お互いの様子に気を配るなど注意を払っていきましょう。

#### 応急手当て

① 休息・安静  
日陰や冷房の入っている涼しいところで横たわせましょう。顔色が青い時(貧血状態)は、足を頭より高く上げましょう。顔色が赤い時は、上半身を高くするように座らせた状態にしましょう。

② 冷却  
衣服をゆるめ、冷たい水やタオルを首や脇の下、大腿の付け根にあてて冷やしましょう。

③ 水分補給  
大量の汗をかいた時は、塩分を含んだ水(1Lの水に1g)やスポーツドリンクが効果的です。

④ 医療機関受診  
反応が鈍い、意識がおかしい、意識がない、水分がとれない等の症状がみられた時は、早めに医療機関で受診しましょう。

