

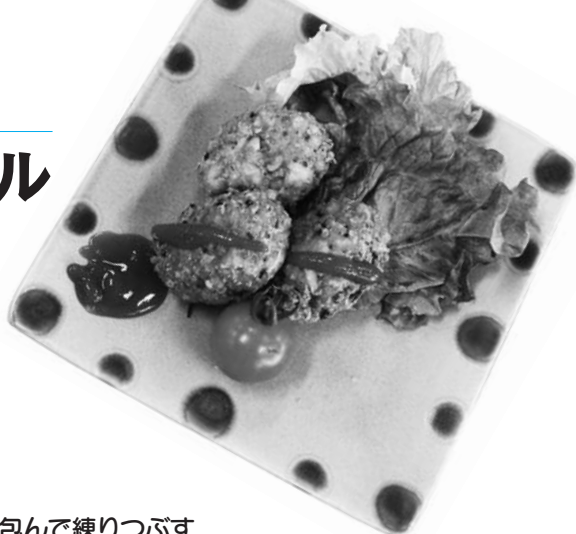


骨粗鬆症予防に

イタリアン豆腐ボール

栄養価 (1人分)

エネルギー…217 kcal 脂質…14.3 g
塩分相当量…0.9 g たんぱく質…14.3 g



材料 (4人分)

- 木綿豆腐 …2丁
- くるみ …大さじ2
- 玉ねぎ …大さじ2
- パセリ …大さじ1
- 卵 …2個
- 小麦粉 …大さじ1
- パン粉 …大さじ1
- 塩 …少々
- しょう油 …少々
- 揚げ油 …適宜
- ケチャップ …適宜

作り方

- ① 豆腐は茹でて水気を切り、布巾などに包んで練りつぶす
- ② ①の中へみじん切りにしたくるみ、玉ねぎ、パセリ、溶き卵、小麦粉、パン粉、塩、しょう油を入れてよく練り合わせ、俵型にまとめる
- ③ 170℃に熱した油で色よく揚げる
- ④ 器に③を盛り、ケチャップをかける

ワンポイントアドバイス

豆腐の水切りをよくすることで、他の材料と混ぜてもまとまりやすくなります

ほっちやテレビ放送予定 6/1(日)・6/6(金)

保健MEMO

今月のテーマ ～乳歯から虫歯予防～

子どもの歯を守ろう

歯は一生に一度だけ生えかわります。乳児期から生え始めた乳歯は2～3歳頃に生えそろうい、学童期を通じて永久歯へと生えかわります。

80歳になっても自分の歯を20本以上保つことを目標にした「8020運動」が行われていますが、そのためには乳歯からの手入れが大切です。「こつせ生えかわるから」と、乳歯のむし歯を甘く見ては大変です。乳歯のむし歯は、永久歯の歯並びや歯質にも影響を及ぼしてしまふことがあります。

むし歯予防には、規則正しい生活と上手な歯みがきが効果的です。歯が生えはじめた頃から

歯みがきをしましょう。

歯みがきのポイント

●歯が生えはじめたら

●奥歯が生えてきたら

●奥歯のかみ合わせ部分は汚れがたまりやすいので、ていねいにみがきましょう。

●上下4本ずつ

●歯が生えてきたら

●歯が生えてきたら

●歯が生えてきたら

●歯が生えてきたら

●歯が生えてきたら

●歯が生えてきたら

●歯が生えてきたら

●歯が生えてきたら

●歯が生えてきたら

●歯が生えてきたら

●歯が生えてきたら

●歯が生えてきたら

●歯が生えてきたら

●歯が生えてきたら

●歯が生えてきたら

●歯が生えてきたら

●歯が生えてきたら

●歯が生えてきたら

●歯が生えてきたら

●歯が生えてきたら

●歯が生えてきたら

●歯が生えてきたら

●歯が生えてきたら



一緒にみがく

規則正しい食生活を！
ひんぱんな間食、タラタラ食べを続けていると、口の中は酸性が続く、むし歯になるリスクが高くなってしまいます。間食、3回の食事は決められた時間に食べる等、規則正しい食生活を心がけましょう。

また、唾液の動きなどによつて口の中をきれいにしておくためにも、しっかりと食べて食べるようにしましょう。

フッ素塗布も効果的！
フッ素には、歯を強くする、初期のむし歯を再石灰化するなどの効果があります。

歯と歯のあいだ・歯と歯肉のさかいめ・奥歯のみぞは虫歯になりやすい部分です。特に最初の永久歯である6歳臼歯の生えだての時期は、手前の乳歯よりも一段低くて歯ブラシも届きにくく、溝が深いので汚れもたまりがちです。子どもがする歯みがきだけでは不十分ですので、かならず仕上げみがきをしましょう。

歯が一生に一度だけ生えかわります。乳児期から生え始めた乳歯は2～3歳頃に生えそろうい、学童期を通じて永久歯へと生えかわります。

80歳になっても自分の歯を20本以上保つことを目標にした「8020運動」が行われていますが、そのためには乳歯からの手入れが大切です。「こつせ生えかわるから」と、乳歯のむし歯を甘く見ては大変です。乳歯のむし歯は、永久歯の歯並びや歯質にも影響を及ぼしてしまふことがあります。

むし歯予防には、規則正しい生活と上手な歯みがきが効果的です。歯が生えはじめた頃から

歯みがきをしましょう。

歯みがきのポイント

●歯が生えはじめたら

●奥歯が生えてきたら

●奥歯のかみ合わせ部分は汚れがたまりやすいので、ていねいにみがきましょう。

●上下4本ずつ

●歯が生えてきたら

●歯が生えてきたら

●歯が生えてきたら

●歯が生えてきたら

●歯が生えてきたら

●歯が生えてきたら

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
 - 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
 - ・6/5(木) 19(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
 - ・6/10(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
 - ・6/12(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のこと

1歳6カ月児健康診査

 - 対象 18年11月生まれの子
 - 日時 6/11(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5月生まれの子
 - 日時 6/24(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

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
 - 6/4(水)
 - ・9:00～11:30
 - ・黄波戸漁村センター
 - 6/9(月)
 - ・9:30～11:30
 - ・川尻老人憩いの家
 - 6/10(火)
 - ・9:30～11:30
 - ・宇津賀集落センター
 - 6/12(木)
 - ・9:00～12:00
 - ・三隅保健センター
 - 6/20(金)
 - ・9:30～11:30
 - ・向津具公民館
 - 6/27(金)
 - ・9:30～11:30
 - ・油谷保健福祉センター
- ### 育児相談
- 日時・会場
 - 6/4(水)
 - ・10:00～11:30
 - ・黄波戸漁村センター
 - 6/6(金)
 - ・20(金)
 - ・長門市保健センター
 - 9:30～11:30、13:00～15:00
 - 6/6(金)
 - ・10:00～11:30
 - ・日置保健センター
 - 6/25(水)
 - ・9:30～11:30
 - ・油谷保健福祉センター
 - 6/27(金)
 - ・9:30～11:00
 - ・油谷保健福祉センター

妊婦学級

- 二隅保健センター
- 日時
 - 1課 6/3(火) 9:30～14:30
 - 2課 6/10(火) 13:30～16:30
 - 1課 6/17(火) 10:00～14:30
 - 会場 長門市保健センター
- ### 心の健康相談(要予約)
- 日時・会場
 - 6/17(火) 13:00～14:00
 - 長門健康福祉センター
 - 申込方法 事前に健康福祉センターへ申し込む
 - TEL 22-28811
- ### 禁煙相談(要予約)
- 日時・会場
 - 6/10(火) 13:00～16:00
 - 長門健康福祉センター
 - 申込方法 事前に健康福祉センターへ申し込む
 - TEL 22-28811
- ### 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(受診票が必要)
 - 6/2(月) 7:30～10:00
 - 久富公民館
 - 6/3(火)、4(水) 7:30～10:00
 - 山口県漁協山口ながと統括支店(旧仙崎漁協)
 - 6/4(水) 7:30～10:00
 - 山口県漁協川尻支店魚市場

肺がん検診

- 日時・会場
- 6/3(火)～5(木) 三隅地区内巡回
- 必要なもの 受診票
- 子宮がん・乳がん検診
- 日時・会場
- 6/12(木)～13(金) 13:00～14:00
- 三隅保健センター
- 6/20(金) 12:00～13:30
- 6/29(日) 8:30～9:30
- 油谷保健福祉センター
- 6/27(金) 12:30～14:00
- 日置保健センター