



中華風ちまき

栄養価 (1個分)

エネルギー…355 kcal 脂質…8.7 g
塩分相当量…1.0 g たんぱく質…9.5 g



材料 (8個分)

もち米 ……3合
A 豚肉 ……150g
にんじん ……小1本
ゆでたけのこ ……100g
干しいたけ ……中2枚
干しえび ……大さじ3
グリーンピース ……大さじ2
B スープ ……5カップ
(水+しいたけの戻し汁)
しょうゆ ……大さじ2
黒砂糖 ……小さじ2
オイスターソース ……大さじ1
ゴマ油 ……大さじ1

作り方

- ① もち米はといで2時間以上水に浸け、作る30分前にザルにあげておく。
- ② 干しいたけは水で戻し、干しえびはぬるま湯につけて戻しておく。
- ③ Aの材料は、すべてみじん切りにする。
- ④ フライパンにゴマ油を熱しAの材料をすべて炒め、更にもち米も加えてサッと混ぜ、Bを加えて汁気がなくなるまで炒める。火を止め、グリーンピースを加えて混ぜる。
- ⑤ 10cm角のアルミホイルの中央に④をのせ、三角に折り回りを包み込む。竹串で2～3ヶ所穴をあけ、湯気の上上がった蒸し器で強火で25分蒸す。

ワンポイントアドバイス

具を蒸し器で蒸さず、炊飯器で炊くと中華風おこわになります。出来上がったちまきは、冷凍保存もできます。



ほっこりテレビ 放送予定 12/2(日)・12/7(金)

保健MEMO

今月のテーマ

早めに予防インフルエンザ

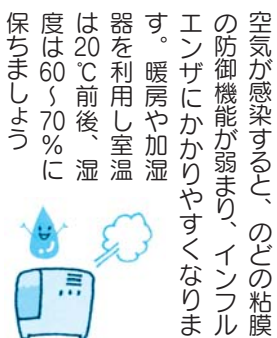
流行前の予防接種

今年もインフルエンザの流行の季節がやってきました。インフルエンザは日本で最大の感染症で、毎年多くの人がインフルエンザによる合併症で亡くなっています。インフルエンザの症状は、普通の風邪と違い、急な高熱や頭痛、筋肉痛や関節痛などの全身症状が数日続き、その後にのどの痛みや咳などの呼吸器系の症状が現れることが特徴です。また、肺炎や脱水症、脳症などの合併症を起こす危険も高く、特に高齢者や乳幼児、慢性疾患を持つ人は注意が必要です。インフルエンザはウイルスを鼻や口から吸い込むことによって感染します。インフルエンザにかからないためには流行前からの予防が大切です。日頃から抵抗力、免疫力をつけること、インフルエンザウイルスを身体に入れない工夫を心がけ流行を防ぎましょう。

十分な栄養と休養・運動を

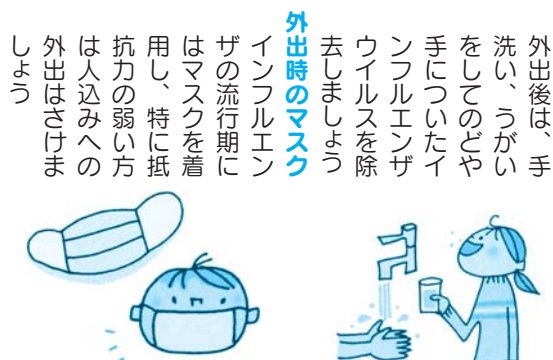
また、ストレスは早めに解消して抵抗力を落とさないようにしましょう。空気感染すると、のどの粘膜の防御機能が弱まり、インフルエンザにかかりやすくなります。暖房や加湿器を利用し室温は20℃前後、湿度は60～70％に保ちましょう。

保温・保湿



- 早めに医療機関を受診しましょう
- 安静にして十分な睡眠をとります
- 脱水症状に気をつけて、こまめに水分補給をしましょう
- 発病後1週間程度は周囲の人に感染させないようマスクをするなどの配慮をしましょう

インフルエンザにかかったら…



外出後の手洗いとうがい



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
※12/24(月)・29(土)・31(月)は休み
- 長門総合病院 TEL 22-2220
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
12/6(木)・20(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
12/11(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
12/13(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5月生まれの子
日時 12/12(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 16年11月生まれの子
日時 12/25(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
- 12/5(水) 9:00～11:30
黄波戸漁村センター
- 12/7(金) 9:30～11:30
日置保健センター
- 12/10(月) 9:30～11:30
川尻老人憩いの家
- 12/13(木) 9:00～12:00
宇津賀集落センター
- 12/20(木) 9:30～11:30
三隅保健センター
- 12/21(金) 9:30～11:30
向津具公民館
- 対象 成人
油谷保健福祉センター
- 日時・会場
12/5(水) 10:00～11:30
黄波戸漁村センター
- 12/7(金) 10:00～11:30
日置保健センター
- 12/7(金) 13:00～15:00
長門市保健センター
- 12/19(水) 9:30～11:30
油谷保健福祉センター

B型肝炎 C型肝炎検査

山口県長門健康福祉センターでは、ウイルス性肝炎について正しい知識の普及啓発を行うとともに、相談指導の一環として「B型肝炎・C型肝炎検査」を無料で行っています。

肝炎ウイルスの持続感染者の中には、自覚症状がなく、感染に気づいていない人もおり、慢性肝炎、更に肝硬変、肝がんへと移行する可能性があります。

厚生労働省によると、一般の人よりC型肝炎ウイルス感染の可能性が高いと考えられているのは次のような人です。検査を受けることをお勧めします。

- 平成4年(1992年)以前に輸血を受けた人
- 輸入非加熱血液凝固因子製剤を投与された人
- ファイブリノゲン製剤を投与された人
- 大きな手術を受けた人

B型肝炎・C型肝炎検査

- 検査日 毎月第2火曜日(12月は11日と18日の2回実施)
- 受付時間 10:00～11:00
- 会場 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申し込む
- 申し込み・問い合わせ 長門健康福祉センター TEL 22-2811

その他

事前の申し込みが必ず必要です

妊婦学級

- 日時・会場
1課 12/4(火) 9:30～14:30
2課 12/11(火) 13:30～16:00
3課 12/18(火) 9:30～14:30
長門市保健センター
- 申込方法 長門市保健センター TEL 23-1132

禁煙相談(要予約)

- 日時・会場
12/11(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申し込む
TEL 22-2811

精神保健相談(要予約)

- 日時・会場
12/18(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申し込む
TEL 22-2811

対象 乳幼児と保護者

- 12/21(金) 9:30～11:00
長門市保健センター
- 12/21(金) 13:00～15:00
三隅保健センター