

# す た か が か 通信

1月

問合せ 健康増進課(あいぱく光)  
☎0833(74)3007

育児相談  
1 歳児お誕生相談  
歯の健康相談

日時・場所 6日(火) 9時30分  
11時・周防公民館 / 8日(木) 13時30分  
15時・あいぱく光 / 21日(水)  
9時30分 / 11時・島田公民館 / 23日(金) 9時30分 / 11時・浅江公民館

\*...おもちゃ移動広場を開催  
木のおもちゃで  
一緒に遊びましょ  
う。安心・安全な  
おもちゃと遊び方  
を紹介します。



内容 育児相談...身体計測、個別保健相談など 1 歳児お誕生相談...身体計測、事故防止、予防接種の個別相談、歯科相談 歯の健康相談...口腔内チェック、歯磨き指

導、相談

あいぱく光で、2 歳児歯科相談を実施しています。

持参物 育児相談...母子健康手帳、1 歳児お誕生相談...母子健康手帳、案内用紙、使用中の歯ブラシ 歯の健康相談...歯ブラシ、母子健康手帳(大人は健康手帳)

健康相談

日時・場所 6日(火)・周防公民館 / 14日(水)・大和公民館 / 19日(月)・室積公民館 / 22日(木)・三島公民館 / 23日(金)・浅江公民館 いずれも9時30分 / 11時

内容 健康に関する相談、血圧測定、尿検査など

健康増進課では、月曜日から金曜日(祝日を除く)の9時から16時30分まで、随時相談(電話も可)に応じま

す。

また、禁煙相談、脳いきいき相談(もの忘れ、認知症予防などの相談)、専門医師による心の健康相談も予約制で行っています。

成人歯科健診

日時・場所 8日(木) 13時30分 / 14時30分・あいぱく光

対象者 2 歳児の保護者、妊産婦、40 歳以上の市民

内容 歯科医師による歯周疾患健診、歯科衛生士による歯科指導など

持参物 母子健康手帳、健康手帳、使用中の歯ブラシ

1 歳 6 か月児健診

日時・場所 16日(金) 12時50分 / 13時50分・あいぱく光

内容 身体計測、小児科診察、歯科健診、栄養相談、歯科相談、保健相談など

持参物 母子健康手帳、健康診査票(事前に配布)



## 休日診療所のお知らせ



診療科目 / 内科系・外科系

診療時間 / 9時~17時

電話番号 / 0833(74)1399

1月の診療日 / 1日(祝)、2日(金)、3日(土)、4日(日)、11日(日)、12日(祝)、18日(日)、25日(日)

外科系で2日(金)は皮膚科、11日(日)は耳鼻科、18日(日)は眼科の医師が診療します。

受診の際は、必ず健康保険証、お薬手帳をお持ちください。



場所：総合福祉センターあいぱく光  
車出入口から入ってすぐ左

からだ元気

ヘルシーメニュー

旬の食材「はなっこりー」を使って  
山口県産のはなっこりーは、9月から5月まで  
が収穫期。低カロリーでビタミン、ミネラルな  
どが多く、さまざまな料理に合います。



### はなっこりーのミニキッシュ

キッシュはフランスの郷土料理の一つ。本来の  
パイ生地の代わりにギョーザの皮を使いました。

材料：4人分（調理時間約20分）

ギョーザの皮...4枚 ベーコン...20g はなっこ  
りー...40g タマネギ...40g 干しヒジキ...小さじ1  
オリーブ油...小さじ1 ニンニク...1/2かけ 塩・  
コショウ...各少々 A〔卵...1個 牛乳...25cc 溶  
けるチーズ...20g〕 アルミカップ...4個

### 作り方

ヒジキをたっぷりの水につけて戻す。はなっ  
こりーをさっとゆで、約5mm～1cmの幅に刻  
む。同じゆで汁で、ヒジキもゆでる。（茶こし  
に入れるとゆでやすい。） / ベーコン、タマ  
ネギ、ニンニクをみじん切りにする。 / フラ  
イパンにオリーブ油、ニンニクを入れて中火に  
かけ、香りが出てきたらベーコン、タマネギ、  
水気を絞ったヒジキ、はなっこりーの順でよく  
いためる。最後に塩・コショウで味を調える。  
 / Aの卵と牛乳をよく溶き、細かく切った  
チーズを加えて混ぜ合わせる。 / アルミカッ  
プにギョーザの皮を敷いて を入れ、その上か  
ら をかける。 / オープントースターのトレ  
イに を置き、約5分加熱する。焼き色がついた  
らアルミはくをかぶせ、さらに約5分加熱して中  
まで火が通れば出来上がり。

### 1人分栄養価

エネルギー88kcal たんぱく質4.4g 脂質3.9g  
カルシウム69mg 鉄分1.0mg 食塩相当量0.3g  
（市栄養士 原真美）

あなたの健康

応援します。

## お酒を飲む機会に気を付けたいこと

年末年始は、お酒を飲む機会が増えます。以  
下のことに気を付けましょう。

### 食べながら飲みましょう

お酒と一緒に栄養のバランスの取れたもの、  
それもタンパク質や脂質を含んだ食物を食べる  
と、アルコールと胃の粘膜の接触を緩和し、ア  
ルコールの吸収のペースも緩やかになります。  
また、それによって胃腸障害を予防し、血液中  
のアルコール濃度も低く保てます。

### あなたの適量範囲を知っていますか

アルコールの代謝能力には個人差があり、お  
酒に弱い人や女性は、強い人に比べ、はるかに  
少ない量で酔ってしまいます。また、同じ人  
でもその日のコンディションによって酔い具合  
違ってきます。

一般的に言えば、2単位ぐらい（下表参照）  
のお酒を限度とすることです。これを超え  
ると、悪酔いやさまざまな障害が起こりやすくな  
るといわれています。

お酒の1単位...純アルコールがおおむね20～25g

ビール	アルコール度数 5度	中びん1本	500ml
日本酒	アルコール度数15度	1合	180ml
焼酎	アルコール度数25度	0.6合	110ml
ワイン	アルコール度数14度	1/4本	180ml

### お酒はゆっくり飲みましょう

飲むペースが速いと血液中のアルコール濃度  
が急に高くなり、早く酔ってしまうとともに胃  
腸や肝臓への負担が増してしまいます。

### 強いお酒は薄めて飲みましょう

アルコール度数の高い飲料は、のどや胃腸の粘  
膜に強い刺激を与えます。それを繰り返すと喉頭  
がんや食道がんの原因になることもあります。

### きりなく長く飲み続けるのはやめましょう

2単位のお酒（上表参照）を肝臓で分解する  
のに平均6時間前後かかるといわれます。長い  
時間飲み続けると、自分の適量を超えて酒量  
が増えてしまい、二日酔いの原因となります。

### アルコールと薬を一緒に飲むのは危険です

アルコールと薬が体内で一緒になると、薬の作  
用がなくなったり、逆に強く表れたりします。

（健康増進課 影土井圭子）