

ヘルスメイト
白石が作る!

親子で作れる簡単 **“白石温麺”** レシピ
鶏そぼろひじきのいなり寿司風温麺

【作り方】

- ①ひじきは水で戻して、水気を切る。ニンジン小さめのサイコロ状に切る。
- ②フライパンに油を熱し、鶏ひき肉を入れる。鶏ひき肉の色が変わったら、ニンジン、ひじきを入れ、Aの調味料で味付けをし、煮汁がなくなるまで煮る。

- ③いなり寿司用油揚げは軽くしぼり、上の方を3cmほど切り落とす(しぼった汁はとっておく)。切り落とした部分は、細かく刻んで②の中に入れる。枝豆と絹さやをゆで、絹さやは千切りにし、②に混ぜる。

- ④温麺を少し固めにゆで、冷水で締める。

- ⑤④と②を混ぜごま油を絡め、油揚げをしぼった汁で和える。

- ⑥油揚げの中に⑤を詰め、錦糸卵を散らしてできあがり。

*ゆでた枝豆や絹さやは、早めに混ぜると色が変わるので、上に乗せても彩りがきれいです。



白石地区の皆さん

【材料】(4人分)

白石温麺	1把
いなり寿司用油揚げ	8枚
鶏ひき肉	50g
ひじき	大さじ1
ニンジン	1/2本
サラダ油	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
酒	小さじ1
みりん	小さじ1
砂糖	小さじ1/2
だし汁	大さじ2
枝豆	適量
絹さや	適量
錦糸卵	適量
ごま油	適量



1人分あたり
413kcal
たんぱく質19.2g
塩分1.9g

●休日当番医・調剤薬局 (市外局番：0224)

月日	内科	外科	調剤薬局
5月 3日	塚本内科消化器科 ☎26-1026	公立刈田総合病院 ☎25-2145	
5月 4日	えんどうクリニック ☎26-3888	大泉記念病院 ☎22-2111	うさぎ薬局 ☎26-3557 宮調剤薬局 ☎24-3113
5月 5日	佐藤医院 ☎32-2002	公立刈田総合病院 ☎25-2145	ヨツメヤ薬局鳥井先店 ☎32-3360 蔵王ヘルスマート薬局 ☎32-4550
5月 6日	引地泌尿器科内科クリニック ☎26-2823	公立刈田総合病院 ☎25-2145	さんた薬局 ☎26-3376
5月13日	塚本内科消化器科 ☎26-1026	公立刈田総合病院 ☎25-2145	
5月20日	えんどうクリニック ☎26-3888	公立刈田総合病院 ☎25-2145	うさぎ薬局 ☎26-3557 ヨツメヤ薬局鳥井先店 ☎32-3360 蔵王ヘルスマート薬局 ☎32-4550 宮調剤薬局 ☎24-3113
5月27日	佐藤医院 ☎32-2002	大泉記念病院 ☎22-2111	
6月 3日	内方医院 ☎32-2101	公立刈田総合病院 ☎25-2145	にしうら薬局(蔵王町宮) ☎32-3020
6月10日	柿崎小児科医院 ☎25-2210	公立刈田総合病院 ☎25-2145	

*歯科は毎回、白石市歯科休日診療所(健康センター2階、☎25-4744)になります。
*診療時間は9:00~17:00となります。

●各種健康相談のお知らせ ※相談を受ける方は事前予約が必要です。

相談名	対象者	内容	相談日時	問い合わせ先
こころの相談	心の健康に関する不安のある方とその家族	精神科医による個別相談	5月2日、6月6日 13:30~16:30	健康推進課 ☎22-1362
健康なんでも相談	血圧や減塩、禁煙など健康に関する相談をしたい方	保健師・管理栄養士による個別相談	5月21日、6月26日 14:00~16:00	
アルコール相談	アルコールの問題を抱えている方とその家族	相談員による個別相談	5月16日、6月20日 13:30~16:30	仙南保健福祉事務所 母子障害班 ☎0224-53-3132 ※青色は精神科医による相談
思春期・ひきこもり相談	思春期の心の問題、ひきこもりの状態を抱える方とその家族や関係者	相談員または精神科医による相談(診察)	5月10・24日、6月14・25日	

妊娠を希望されている方および配偶者の方へ
風しん予防接種の助成を行います

妊婦への風しん感染を予防するため、風しんワクチンまたは麻しん風しん混合ワクチンの接種料金の半額を助成します。詳しくはお問い合わせください。

- 対象者 ①妊娠を希望されている19歳以上49歳以下の方とその配偶者、②妊娠している女性の配偶者と同居家族

「生活習慣病予防 食事の教室」
参加者募集

糖尿病や高血圧の予防には普段の食生活が大切です。自分の食生活を振り返ってみませんか(調理実習はありません)。

- 日時 5月31日(木)9:30~11:30
- 場所 白石市健康センター
- 講師 白石市栄養士
- 定員 30人(75歳以下の方、先着順)
- 申込方法 5月30日(水)まで電話または来庁の上、お申し込みください。

献血のご協力ありがとうございました
(3月)

- ・みやぎ仙南農協白石地区事業本部 7人
- ・トーカドエナジー(株) 27人
- ・(株)エコー設備工業 18人

「日々の生活に運動を! 生活習慣病
予防運動教室」参加者募集

生活習慣病予防には日々の運動が欠かせません。実践を通し、自宅でも継続できる運動を学びましょう。


- 日時 第1回 5月14日(月)
第2回 6月11日(月)
第3回 7月23日(月)
各回9:30~11:30
- 内容 運動の実践と講話、ウォーキングなど
- 場所 白石市介護予防センター
- 講師 健康運動指導士
- 定員 30人(75歳以下の方、先着順)
- 申込方法 5月11日(金)まで電話または来庁の上、お申し込みください。

健康一口メモ

私も飲んでます。
ジェネリック医薬品!

慢性期を担当する内科医です。私も齢を重ね、いつの間にか高血圧となり、現在降圧剤を2つ飲み、1年前よりジェネリックに変えました。処方される薬は新薬とジェネリック医薬品に分けられます。新薬は多大な費用をかけて開発されるので、製薬会社は特許出願で一定期間を独占的に製造・販売する権利が与えられ、開発費に見合った価格が決められます。しかし特許が終わると他の会社も製造できるようになり、それがジェネリックです。新薬に比べ開発費や開発期間が少ないため、格段に安くなります。

ジェネリックは安物で大丈夫? とよく聞かれます。基本的に同じものなので、効果も副作用も同じはず。ただ、薬の製造技術も年々進歩し各社の技術力も違うことは確かです。あそここの薬は? となることも無いとは言えません。やはり患者さんからの感想を主治医、薬剤師は敏感に捉え、疑念の薬は採用取り消しにしています。皆さんからの情報が大事なのです。それでも初めて新薬をジェネリックに変えたときに支払額が半分近く減ったのには僕も驚きました。また、自分の支出だけでなく国の支出も減らされると素晴らしいことを実感しました。



大泉記念病院 内科
医師 高橋 博人