

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  
うーめんチャンプルー



白石地区の皆さん

【作り方】

- ①白石温麺を固めにゆでる。
- ②ニンジン、キャベツはざく切り、ニラは3cmくらいに切り、卵は溶いておく。
- ③フライパンに油を入れて熱し、肉、野菜の順に炒める。全体に火が通ったら、溶き卵を入れて素早くからめる。
- ④ゆでた温麺を加え、調味料で味を調えて皿に盛り、かつお節をかけた出来上がり。

【材料】(2人分)

白石温麺	2把
豚ひき肉	30g
ニンジン	1/4本
キャベツ	1枚
ニラ	1/4束
卵	1個
ごま油	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
塩	少々
コショウ	少々
かつお節	少々



1人当たり  
514kcal  
たんぱく質17.8g  
塩分2.2g

\*冷蔵庫に余っている野菜などを入れて手軽に作れる温麺料理です。

6月の献血実施予定 (全血) 仙南信用金庫本店 6月14日(木) 15:30~16:30

【市民公開講座 ウォーキング教室】

ウォーキングは継続することで生活習慣病の予防や体力向上などに効果があります。ウォーキングを効果的に行うコツやフォームの確認などを行いましょ。

- 日時 6月29日(金) 13:30~15:30
  - 場所 益岡公園 (集合: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)
- ※電話にて事前に申し込みください。

【子宮頸がん検診 (医療機関検診)】を実施します

受診票が届いたら必ず病院へ予約の上、検診を受けてください。まだ申し込んでいない方で受診を希望する方は、お問い合わせください。

- 検診期間 7月3日(火)~10月19日(金)
  - 実施医療機関 公立刈田総合病院、大泉記念病院
- ※「検診車検診」は、12月に健康センターまたは中央公民館で実施します。一括申込の際に検診車検診を希望された方には、11月下旬に受診票を送付します。

【エイズ・クラミジア・梅毒】「B型・C型肝炎」の相談・抗体検査

- 事前にお問い合わせください。
- ①エイズ・クラミジア・梅毒抗体検査 (相談・検査とも、匿名可)  
毎月第1・3火曜日10:00~12:00
  - ②B型肝炎、C型肝炎  
毎月第1・3火曜日10:00~12:00
- ☎仙南保健所 0224-53-3121

【乳がん検診】を実施します

検診は指定した日時以外でも受診できます。検診を申し込んだ方で6月14日(木)までに受診票が届かない方や、まだ申し込んでいない方で受診を希望する方は、お問い合わせください。

- 対象者 ①30~39歳の女性：毎年検診を受けることができます。
  - ②40歳以上の女性：2年に1回奇数年齢時に検診を受けることができます。
- ※年齢は平成31年4月1日現在の満年齢
- 検診期間 6月18日(月)~7月9日(月)
- ※日曜日と7月6日(金)、7日(土)を除く
- 場所 健康センター

☎健康推進課 (健康センター1階) ☎22-1362

●休日当番医・調剤薬局 (市外局番:0224)

月日	内科	外科	調剤薬局
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	
6月17日	つつみ内科外科 こだもクリニック ☎25-1181	公立刈田総合病院 ☎25-2145	フレンド薬局清水小路 ☎24-3393
6月24日	加藤小児科内科医院 ☎26-2653	大泉記念病院 ☎22-2111	サンコウ調剤薬局 ☎24-2523 宮調剤薬局 ☎24-3113
7月1日	かんのリズムハートクリニック ☎26-6330	公立刈田総合病院 ☎25-2145	リズム調剤薬局 白石蔵王店 ☎26-6507
7月8日	たかはし内科クリニック ☎22-2535	公立刈田総合病院 ☎25-2145	みどり薬局城北店 ☎22-4966

※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	6月6日、7月4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	6月26日、7月23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	6月20日、7月18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)	6月14・25日、7月12・26日 いずれも13:30~16:30	

健康一口メモ  
根面う蝕(歯の根元の虫歯)はなぜ多い?  
象牙質とエナメル質の違いとは?

高齢化が進む中、大人のう蝕が増えています。加齢や歯周病によって歯肉が退縮し、露出した根面は、容易に象牙質が露出し、う蝕がでやすくなります。

その原因は、エナメル質と象牙質との違いにあります。エナメル質と象牙質は構成成分や硬さに違いがあります。象牙質は、軟らかい等のため、う蝕になりやすいものです。さらに根面う蝕になりやすい原因としては、象牙質の性質が影響しています。エナメル質が溶け出す臨界pHは5.5、象牙質は5.7と少し酸性です。

一方、象牙質は、pH6.0~6.7で中性に近いところで脱灰します。より

中性側で脱灰が起るため、エナメル質よりう蝕になるリスクが高いのです。発見が遅れて歯を失う可能性もあります。

いつまでも自分の歯でかむためには、根面う蝕を予防することが一番! 予防にはフッ化物の頻回の局所塗布が進行抑制に有効等の研究報告があります。昨年より根面う蝕予防効果を有する歯磨剤等も開発市販されており、虫歯や歯周病の治療が終わったという段階でも油断は禁物で、露出した根面のう蝕予防が大切です。治療でせっかく残した歯を根面う蝕で失わないように定期健診とセルフケアで歯を守りましょう。



谷津歯科医院  
院長 谷津 善昭