

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

けんちん温麺



大平地区の皆さん

【作り方】

- ① 温麺をゆでる。
- ② ダイコン、ニンジン、ゴボウはさがきにし、ゆでたタケノコは斜め切りにする。豚バラ肉は一口大に切る。
- ③ 鍋に油を熱して豚バラ肉を炒め、油が出たところで②の材料を炒め、だし汁を加えて煮る。野菜がやわらかくなったらAで調味し、最後にショウガの搾り汁を入れたら出来上がり。

【材料】(2人分)

- 白石温麺 2束
- ダイコン 60g
- ニンジン 60g
- ゴボウ 60g
- ゆでタケノコ 60g
- シイタケ 4個
- 豚バラ肉 60g
- だし汁 3カップ
- 味噌 大さじ2
- しょうゆ 小さじ4
- 酒 大さじ1
- みりん 大さじ2
- サラダ油 小さじ2
- ショウガの搾り汁 少々



1人当たり  
662kcal  
たんぱく質21.4g  
塩分3.3g

\*ショウガの搾り汁を入れると、ジンゲロンという辛み成分が体を温めてくれます。

平成31年度各種健康診査の申込時期が2月に変わります

平成31年度に実施する各種健康診査の申し込みを2月に実施します。希望する健診(検診)について一括で受け付けますので、2月初旬に郵送する申込書を下記の期間内にご提出ください。申込書で希望した健診(検診)について、各健診(検診)時期が近づきましたら受診票を郵送します。

※申し込みする方もしない方も、必ず記入して提出してください。

●申込期間 平成31年2月1日(金)～15日(金)

※期間内の申し込みにご協力ください。

けい 子宮頸がん検診【集団(バス)検診】を実施します

集団(バス)検診を申し込んだ方には11月中旬に受診票を郵送しています。医療機関検診を申し込んでいた方で受診できなかった方も、集団(バス)検診を受診できます(事前予約不要)。詳しくは送付された通知を確認いただくか、健康推進課までお問い合わせください。

●検診日・場所

12月5日(水)～8日(土)健康センター  
12月20日(木)～21日(金)中央公民館

●受付時間

午前の部 8:30～10:30  
午後の部 12:30～13:30

中学3年生・高齢者の「インフルエンザ予防接種」費用を助成します

中学3年生と65歳以上の高齢者のうち、12月31日までにインフルエンザの予防接種を受けた方に、費用の一部を助成しています。詳細はお問い合わせください。

●自己負担額 1,000円(生活保護受給者は受給者証を提示すると無料)

献血のご協力ありがとうございました(10月)

- ・東北電力(株)白石電力センター 16人
- ・セコム工業(株) 28人
- ・白石警察署 5人

●休日当番医・調剤薬局(市外局番:0224)

月日	内科	外科	調剤薬局
12月2日	水野内科クリニック ☎25-2736	公立刈田総合病院 ☎25-2145	エルム調剤薬局 ☎25-1680
12月9日	梅津内科医院 ☎24-3571	公立刈田総合病院 ☎25-2145	フジ薬局 ☎24-3355
12月16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
12月23日	塚本内科消化器科 ☎26-1026	大泉記念病院 ☎22-2111	宮調剤薬局 ☎24-3113
12月24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
12月30日	佐藤医院 ☎32-2002	大泉記念病院 ☎22-2111	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
12月31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
1月1日	たかはし内科クリニック ☎22-2535	大泉記念病院 ☎22-2111	みどり薬局城北店 ☎22-4966 宮調剤薬局 ☎24-3113
1月2日	水野内科クリニック ☎25-2736	こまつ外科・内科クリニック ☎22-2115	エルム調剤薬局 ☎25-1680 けやき薬局白石店 ☎26-1160
1月3日	海上内科医院 ☎25-1501	おおはし整形外科医院 ☎22-2888	フレンド薬局白石 ☎24-2119 伊新薬局 ☎26-2593 高木薬局 ☎25-2320
1月6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

※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	12月5日、1月9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	12月18日、1月29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	12月19日、1月16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)	12月13日・17日、1月10日 いずれも13:30～16:30	

副鼻腔炎には急性と慢性があります。風邪をひいた時などにいろいろな原因によって副鼻腔に鼻汁などの分泌物が貯留し、細菌感染が加わった状態を急性副鼻腔炎と言います。慢性副鼻腔炎は一般的に蓄膿症と呼ばれます。これは副鼻腔炎が直りきらずに細菌感染を繰り返したりして、汚い鼻汁や鼻閉が長期間続いている状態です。副鼻腔炎の中には非常に再発しやすく、難治性の好酸球性副鼻腔炎と呼ばれるものがあり、重症例では厚生労働省の難病指定にあたる病気で、鼻茸がみられ、粘り強い鼻汁、強い鼻づまり、嗅覚

障害を伴うことがあります。主に細菌感染が原因である他の副鼻腔炎とは違い、血液中的アレルギーなどに関する成分である好酸球が原因とされており、ぜんそくやアレルギー性疾患を伴うことがあり、従来の抗生剤などの治療では効果が乏しく、病状がひどい場合には手術を行うこともありますが、術後は再発しやすく、内服薬、処置、鼻内の自己洗浄など継続的な治療が必要です。これまでに副鼻腔炎症を頻回に繰り返す、または長期間つづく場合には上記の可能性もあるため、耳鼻咽喉科専門医の受診をお勧めします。

健康一口メモ  
好酸球性副鼻腔炎



公立刈田総合病院 耳鼻咽喉科  
医師 柳川 明弘