

ヘルスマイト
白石が作る!

生活習慣病を予防する 簡単レシピ

カボチャとブロッコリーのチーズあえ



【作り方】

- ①カボチャは2cm角に切る。耐熱皿にのせラップをし、600Wのレンジで2分半～3分加熱する。ラップを外して粗熱をとる。
- ②ブロッコリーは沸騰した湯でゆでる。しっかり水気を切り、粗熱をとって小さめに切る。
- ③ボウルにAを合わせる。①と②をあえて器に盛る。



白石地区の皆さん

【材料】(4人分)

- カボチャ 300g
- ブロッコリー 1/2株
- カッテージチーズ 100g
- マヨネーズ 小さじ2
- 練りからし 小さじ1
- しょうゆ 小さじ1/2

1人当たり
122cal
たんぱく質6.0g
塩分0.5g

献血のご協力ありがとうございました (8月)

・ヨークベニマル白石店 44人

「歯周病検診」を実施中です

令和2年2月29日(土)まで「歯周病検診」を実施しています。対象者には8月下旬に受診券を送付していますので、白石市・蔵王町・七ヶ宿町内のご希望の実施歯科医院に、直接予約のうえ受診してください。自己負担額は500円です。

10月は骨髄バンク推進月間です

白血病などで骨髄移植を希望する患者さんのため、骨髄バンクドナー登録にご協力ください。2ccの採血で登録ができます。登録は予約制となっています。

- 登録できる方 体重が男性45kg以上、女性40kg以上の、18～54歳の健康な方
- 登録場所 宮城県仙南保健福祉事務所
- 登録受付日 毎月第1・第3火曜日
- ☎宮城県仙南保健福祉事務所 疾病対策班 ☎0224-53-3121

「国民健康保険特定健診」を実施中です

国民健康保険に加入している40歳以上の方で、特定健診の受診を忘れていませんか。日頃の生活習慣など自分の体のことを知るためにも、毎年受診しましょう。11月30日までに実施医療機関に予約のうえ受診してください。

10月の献血実施予定 (全血)

- 東北電力(株)白石電力センター 10月29日(火)9:00～10:30
- 白石警察署 10月29日(火)15:30～16:30

「胃がん検診」と「大腸がん検診」を実施します

「胃がん検診」は11月12日から、各公民館、健康センターで行います。「大腸がん検診」(2日間の検便検査)は、胃がん検診と同じ会場、同じ時間帯で受付をします。申し込みをされた方には、10月末に受診票を郵送します。申し込んでいない方で、受診を希望する方は、健康推進課までご連絡ください。

●休日当番医・調剤薬局 (市外局番:0224)

※診療時間は9:00～17:00となります。

月日	内科	外科	調剤薬局	歯科
9月29日	かんのリズムハートクリニック ☎26-6330	大泉記念病院 ☎22-2111	リズム調剤薬局白石蔵王店 ☎26-6507	さいとう歯科医院 (角田市) ☎62-0112
			宮調剤薬局 ☎24-3113	さくら歯科 (大河原町) ☎52-3900
10月6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	清原歯科医院 (白石市) ☎25-1030
				よしだ歯科医院 (柴田町) ☎57-1918
10月13日	海上内科医院 ☎25-1501	公立刈田総合病院 ☎25-2145	フレンド薬局白石 ☎24-2119	伊藤歯科クリニック (角田市) ☎63-2497
			伊新薬局 ☎26-2593	いのうえ歯科医院 (大河原町) ☎53-8020
10月14日	水野内科クリニック ☎25-2736	公立刈田総合病院 ☎25-2145	エルム調剤薬局白石店 ☎25-1680	ひかり歯科医院 (白石市) ☎22-2112
				内田歯科医院 (柴田町) ☎57-1818
10月20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	氏家歯科医院 (角田市) ☎63-3525
				えんどう歯科医院 (大河原町) ☎53-2555
10月22日	引地泌尿器科・内科クリニック ☎26-2823	こまつ外科内科クリニック ☎22-2115	さんた薬局 ☎26-3376	ごとう歯科医院 (白石市) ☎24-2020
			けやき薬局白石店 ☎26-1160	大友歯科医院 (柴田町) ☎57-2120
10月27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	大久保歯科医院 (角田市) ☎62-4084
				前田歯科医院 (村田町) ☎83-6480

「コレステロールが高いのは、本当に食事のせい?」
「コレステロールが高いのは、脂質異常症のサインです。脂質異常症は、血液中の脂質(コレステロールや中性脂肪)が増えすぎることです。脂質異常症は、動脈硬化や心臓病、脳卒中の原因となります。脂質異常症は、食生活や運動習慣によって改善できます。まずは、食生活を見直しましょう。」

健康一口メモ
脂質異常症
コレステロールが高いのは、本当に食事のせい?」



公立刈田総合病院 循環器科 医師 中瀬 寛

「コレステロールは細胞表面の「細胞膜」、体を調整する「ホルモン」、脂肪の消化吸収を担う「胆汁酸」の原料で、体に大切な要素です。肝臓で作られ、LDL(悪玉)コレステロールが全身にコレステロールを運ぶ役割を、HDL(善玉)コレステロールが全身の余分なコレステロールを回収する役割をし、肝臓で吸収され再利用(一部が胆汁となり便に排出)されます。さて、多すぎたらどうなるでしょう? 血液中の余分なコレステロールは血管の壁に吸収され、プラークと呼ばれる脂のコブが血管の内膜にできます。このプラークが突然破裂し、心筋梗塞や脳卒中として突然襲ってきます。脂質異常症はコレステロールの合成・吸収・分解そのものに問題があることもあり、遺伝的に生まれつきコレステロールが高い人がおり、心筋梗塞発症の危険性が極めて高くなります。そのような方でも、早期発見早期治療で心筋梗塞発症の予防が可能な時代となりました。遺伝の場合、一人発見できればその兄弟姉妹やお子さんの命も助けられます。心当たりのある方は、一度医師に相談しましょう。」