

ヘルスメイト
白石が作る!

生活習慣病を予防する 簡単レシピ

いわしの揚げワントン



1人分あたり
336kcal
たんぱく質19.8g
塩分0.6g

【作り方】

- ①イワシは三枚におろす。細かく刻んでAをふる。
- ②チーズは細かいさいの目に切り、①に加える。シソの葉は半分に切る。
- ③ワントンの皮の中心にシソを置き、②の具をのせる。ふちに水溶き小麦粉を塗って三角になるように重ね、合わせ目をしっかり押さえる。
- ④160度の油に入れ、徐々に温度を上げ、きつね色になったら取り出す。
- ⑤油を切って器に盛り、プチトマトとパセリを添える。



白石地区の皆さん

【材料】(4人分)

- イワシ 4尾
- 塩 ひとつまみ
- カレー粉 小さじ1
- プロセスチーズ 30g
- シソの葉 10枚
- ワントンの皮 20枚
- 小麦粉 大さじ1/2
- 水 大さじ1/2
- 揚げ油 適宜
- プチトマト 8個
- パセリ 少々

4月から小学1年生になるお子さんへ
麻疹風しん予防接種を受けましょう

麻疹風しん2期は、小学校就学前1年が接種期間です。接種期間が過ぎると全額自己負担となってしまいます。お早めに医療機関へ予約し、計画的に接種スケジュールを進めてください。

委託書と予診票がない方は、事前に健康推進課で交付を受けてください。

●対象者 平成25年4月2日～平成26年4月1日生まれの方

●接種費用 無料

水痘(水ぼうそう)の
予防接種を受けましょう

水痘(水ぼうそう)の予防接種は1歳以上3歳未満が接種期間です。3歳になる前日までに3カ月以上(標準的には半年から1年)の間隔をあけて2回接種する必要があります。接種期間を過ぎると全額自己負担となってしまいます。まだ済んでいない方は、早めに接種しましょう。

委託書と予診票がない方は、事前に健康推進課で交付を受けてください。

2月29日まで
「はたちの献血」キャンペーン

血液を必要とする患者さんを救うため、定期的な献血をお願いします。

●献血ができる方 16～69歳の方(65歳以上の方は60歳から64歳までに献血の経験のある方)

●体重 献血する方の健康を考慮し、宮城県では男女とも45kg以上

※県赤十字血液センターでは、400ml献血のご協力をお願いしています。400ml献血は、男女ともに50kg以上で、男性は17～69歳、女性は18～69歳の方が対象です。

献血のご協力ありがとうございました
(1月)

・ヨークベニマル白石店 21人

2月の献血実施予定日(全血)

●公立刈田総合病院
2月7日(金) 15:00～16:30

●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
2月 2日	柿崎小児科 ☎25-2210	公立刈田総合病院 ☎25-2145	うさぎ薬局 ☎26-3557	目黒歯科クリニック(丸森町) ☎79-2818 船岡中央歯科医院(柴田町) ☎55-0970
2月 9日	つつみ内科外科子どもクリニック ☎25-1181	公立刈田総合病院 ☎25-2145	フレンド薬局清水小路 ☎24-3393	小野歯科医院(白石市) ☎25-8007 フォルテファミリー歯科(大河原町) ☎87-8101
2月11日	加藤小児科内科医院 ☎26-2653	こまつ外科内科クリニック ☎22-2115	サンコウ調剤薬局 ☎24-2523 けやき薬局白石店 ☎26-1160	穴戸歯科医院(角田市) ☎63-1670 玉野井歯科医院(柴田町) ☎57-1711
2月16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	けんじ歯科クリニック(白石市) ☎25-9933 西村歯科医院(川崎町) ☎84-4851
2月23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	竹内歯科医院(角田市) ☎62-0880 はせ歯科医院(大河原町) ☎52-1080
2月24日	海上内科医院 ☎25-1501	大泉記念病院 ☎22-2111	フレンド薬局白石 ☎24-2119 伊新薬局 ☎26-2593 宮調剤薬局 ☎24-3113	清原歯科医院(白石市) ☎25-1030 歯科ヒライ(柴田町) ☎55-4025
3月 1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	さいとう歯科医院(角田市) ☎62-0112 前田歯科医院(村田町) ☎83-6480

健康一口メモ

肩こりとなで肩

肩こりは国民病とも言える症状ですが、その要因の一つに「なで肩」が関与していると言われます。我々の専門領域では、肩とは上腕骨と肩甲骨が成す関節を指しますが、一般的には「僧帽筋」を意味し、肩こりの原因の多くはそこにあります。僧帽筋が伸ばされ筋腹が圧迫されることで、筋を養っている血流に障害が起こると、いわゆる肩こりの症状が出やすく、なで肩の骨格であると、その状態になりやすくなるのです。

頸椎以遠の椎体がいくつかはっきり写っていると、なで肩の疑いがあります。なで肩の人は普段から肩が下がり、慢性的に僧帽筋の血流障害をきたしている可能性があるため、普段から両肩を意識的に少しだけ高めにし、体の縦軸と両肩が垂直になるようなイメージで過ごす、肩こり改善の糸口となります。もちろんその他に、日々のストレスや生活の乱れ、生活習慣の乱れなども肩こりの症状に複雑に関与していることが多いので、それらも併せて見直してみると良いと思います。



公立刈田総合病院整形外科
医師 芦名 善博