

ヘルスメイト
白石が作る！
「減塩乳和食」簡単レシピ
ちくぜん
筑前煮

1人分当たり
222kcal
たんぱく質11.5g
塩分1.0g



【作り方】

- ①鶏もも肉は2cm角に切り、酒をもみ込んでおく。レンコンは輪切り、ゴボウは斜め切り、コンニャクは手綱切り、ニンジン
は乱切り、ゆでタケノコは半月切り、サヤインゲン
は斜め切りにする。
- ②Bを合わせ、干しシイタケを手で割り入れて戻しておく。
- ③フライパンにCを入れて加熱し、Aを加えて表面を焼く。ニンジン、タケノコを入れて炒め、鶏肉を加えてさっと火を通したら、②を戻し汁ごと入れ、クッキングシートで落とし蓋をして強火にする。
- ④ふつふつとしてきたら中火にし、時々底から混ぜながら15～20分に含める。
- ⑤インゲンを加えて火を通す。

【材料】(4人分)

鶏もも肉	150g	ゆでタケノコ	1/4本
酒	小さじ2	サヤインゲン	4本
レンコン	100g	干しシイタケ	4枚
ゴボウ	1/2本	牛乳	200ml
コンニャク	1/2枚	めんつゆ(3倍濃縮)	大さじ2
ニンジン	1/2本	赤トウガラシ	1本
		ごま油	大さじ1



白石地区の皆さん

※干しシイタケを牛乳で戻してだしをとることで、味に深みが出ます。

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、次の対象者が、風しんワクチンまたは麻しん風しん混合ワクチンを接種した場合、接種料金の半額を助成します。

●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

●助成額 風しん3,140円、麻しん風しん5,235円

※全額自己負担で接種した場合は、健康推進課にお問い合わせください。

「肺炎球菌予防接種」の費用の一部を助成します

●対象 市内在住の65歳以上(昭和31年4月1日以前生まれ)の方

※前回接種後5年以上経過した方は2回目の接種も対象(3回目以降は全額自己負担)。

●自己負担額 5,000円

●実施医療機関 白石市、蔵王町、七ヶ宿町の実施医療機関

※実施医療機関以外で接種を希望する場合は、事前にお問い合わせください。

1月の献血実施予定(全血)

●白石市役所

1月28日(木) 14:00～16:30

献血のご協力ありがとうございました(11月)

・(株)青木製作所 宮城工場	9人
・白石警察署	11人
・公立刈田総合病院	13人
・(株)トーキン白石事業所	44人

●休日当番医・調剤薬局

月日	内科	外科	調剤薬局	歯科
1月1日	内方医院 ☎0224-32-2101	大泉記念病院 ☎0224-22-2111	にしうら薬局 ☎0224-32-3020	吉田歯科医院(村田町) ☎0224-83-2061
			宮調剤薬局 ☎0224-24-3113	竹内歯科医院(角田市) ☎0224-62-0880
1月2日	柿崎小児科 ☎0224-25-2210	こまつ外科内科クリニック ☎0224-22-2115	しろいし薬局 ☎0224-26-6682	山家歯科クリニック(川崎町) ☎0224-84-2266
			けやき薬局白石店 ☎0224-26-1160	ごとう歯科医院(白石市) ☎0224-24-2020
1月3日	つつみ内科外科子どもクリニック ☎0224-25-1181	おおはし整形外科医院 ☎0224-22-2888	フレンド薬局清水小路 ☎0224-24-3393	さくら歯科(大河原町) ☎0224-52-3900
			高木薬局 ☎0224-25-2320	大久保歯科医院(角田市) ☎0224-62-4084
1月10日	水野内科クリニック ☎0224-25-2736	公立刈田総合病院 ☎0224-25-2145	エルム調剤薬局白石店 ☎0224-25-1680	西村歯科医院(川崎町) ☎0224-84-4851
				谷津歯科医院(丸森町) ☎0224-72-1234
1月11日	梅津内科医院 ☎0224-24-3571	公立刈田総合病院 ☎0224-25-2145	フジ薬局 ☎0224-24-3355	おたべ歯科クリニック(柴田町) ☎0224-56-1853
				吉村歯科医院(白石市) ☎0224-26-2118
1月17日	引地クリニック ☎0224-26-2823	公立刈田総合病院 ☎0224-25-2145	さんた薬局 ☎0224-26-3376	川口歯科医院(柴田町) ☎0224-55-5493
				吉田歯科医院(角田市) ☎0224-62-2130
1月24日	塚本内科消化器科 ☎0224-26-1026	大泉記念病院 ☎0224-22-2111	宮調剤薬局 ☎0224-24-3113	菊池歯科医院(柴田町) ☎0224-57-2950
				かおる歯科医院(白石市) ☎0224-24-3777
1月31日	えんどうクリニック ☎0224-26-3888	大泉記念病院 ☎0224-22-2111	うさぎ薬局 ☎0224-26-3557	大河原歯科医院(大河原町) ☎0224-52-2250
			宮調剤薬局 ☎0224-24-3113	伊藤歯科クリニック(角田市) ☎0224-63-2497
2月7日	佐藤医院 ☎0224-32-2002	公立刈田総合病院 ☎0224-25-2145	ヨツメヤ薬局鳥井先店 ☎0224-32-3360	後藤歯科医院(大河原町) ☎0224-52-2533
			蔵王ヘルスマート薬局 ☎0224-32-4550	巨理歯科医院(白石市) ☎0224-26-2563

1月1日～2月28日は「はたちの献血」キャンペーン
～10代、20代の献血協力者が減っています。ご協力をお願いします～

医療に必要な血液は、「人工的に造ることができない」ため、血液を必要とする患者さんを救うには、一人一人の善意による献血が必要です。血液は長期間保存できないため、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、60～64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、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、体重が男女ともに50kg以上で、年齢が男性は17～69歳、女性は18～69歳の方が対象です。ぜひ献血にご協力をお願いします。