

ヘルスメイト
白石が作る！
「減塩乳和食」 簡単レシピ
卵の花



白石地区の皆さん

【作り方】

- ①牛乳に干しシイタケを入れて戻し、和風だしの素を合わせておく。
- ②ショウガとニンジン、油揚げはせんぎりにしてネギは小口切りにする。
- ③鍋にサラダ油とショウガを熱し、香りが出てきたらAを加えて炒める。
- ④おからを加えてぱらっとするまで炒めたら、①を加えてへらで混ぜながら、中火で煮る。
- ⑤塩（分量外）で味を調える。

【材料】（4人分）

- 牛乳 200ml
- 和風だしの素 小さじ1
- カット干しシイタケ 5g
- サラダ油 小さじ2
- ショウガ 1かけ
- ニンジン 1/3本
- ネギ 1/3本
- 油揚げ 1枚
- おから 150g

1人当たり
127kcal
たんぱく質5.8g
塩分0.4g



4月から小学1年生になるお子さんへ
麻しん風しん予防接種の接種期間は3月31日(水)までです。

麻しん風しん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ります。医療機関によっては、予約が集中するとご希望の時期に接種できない場合がありますので、早めに医療機関への予約をし、計画的に接種スケジュールを進めてください。

●対象者 平成26年4月2日～平成27年4月1日生まれの方

●接種費用 無料

※予診票と委託書がない方は、事前に健康推進課で交付を受けてください。

「歯周病検診」は
2月27日(土)までです

本年度の歯周病検診の期限は2月27日(土)までです。歯周病予防には毎日の歯みがきと定期健診が有効です。対象者には、8月下旬に受診票を送付していますので、白石市・蔵王町・七ヶ宿町内の委託歯科医院に直接予約の上、受診してください。

●対象者 30・35・40・45・50・55・

60・65・70歳の方(令和3年4月1日現在)

●自己負担額 500円

●内容 歯・歯周・義歯などのチェック、歯周ポケットの測定など。

3歳までに水痘(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)の間隔を空けて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りますので、早めに接種しましょう。

献血のご協力ありがとうございました
(12月)

・ヨークベニマル白石店 52人

●休日当番医・調剤薬局

月日	内科	外科	調剤薬局	歯科
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
2月11日	内方医院 ☎0224-32-2101	こまつ外科内科 クリニック ☎0224-22-2115	にしうら薬局 ☎0224-32-3020	こや歯科医院(柴田町) ☎0224-54-5005
			けやき薬局白石店 ☎0224-26-1160	氏家歯科医院(角田市) ☎0224-63-3525
2月14日	柿崎小児科 ☎0224-25-2210	公立刈田総合病院 ☎0224-25-2145	しろいし薬局 ☎0224-26-6682	榊原歯科医院(村田町) ☎0224-83-2419
				小野歯科医院(白石市) ☎0224-25-8007
2月21日	つつみ内科外科 こどもクリニック ☎0224-25-1181	公立刈田総合病院 ☎0224-25-2145	フレンド薬局清水小路 ☎0224-24-3393	さとう歯科医院(柴田町) ☎0224-56-5112
				大久保歯科医院(角田市) ☎0224-62-4084
2月23日	加藤小児科内科医院 ☎0224-26-2653	大泉記念病院 ☎0224-22-2111	サンコウ調剤薬局 ☎0224-24-2523	フォルテファミリー歯科(大河原町) ☎0224-87-8101
			宮調剤薬局 ☎0224-24-3113	けんじ歯科クリニック(白石市) ☎0224-25-9933
2月28日	かんのリズムハート クリニック ☎0224-26-6330	大泉記念病院 ☎0224-22-2111	リズム調剤薬局白石蔵王店 ☎0224-26-6507	船岡中央歯科医院(柴田町) ☎0224-55-0970
			宮調剤薬局 ☎0224-24-3113	かまた歯科医院(角田市) ☎0224-63-4181
3月7日	たかはし内科 クリニック ☎0224-22-2535	公立刈田総合病院 ☎0224-25-2145	みどり薬局城北店 ☎0224-22-4966	玉野井歯科医院(柴田町) ☎0224-57-1711
				清原歯科医院(白石市) ☎0224-25-1030

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。