

生活習慣病 予防のための ヘルシークッキング

ヘルシー きのこ蒸し御飯

季節にあった「具」でどうぞ!

材料(4人分)

もち米	2合	水	300ml
しいたけ	2枚	しょうゆ	大さじ1
ぶなしめじ	100g	みりん	大さじ1
まいたけ	100g	酒	大さじ2
エリンギ	中1本	塩	小さじ1/2
たけのこ	100g	砂糖	小さじ1
ニンジン	50g	付け合わせ	
油揚げ	1枚	ブロッコリー	小枝8個
白いりごま	少々	ミニトマト	8個



エネルギー370kcal / たんぱく質12.8g / 塩分1.7g

作り方

- ①もち米は水洗いし、4時間ぐらい水に浸します。
- ②きのこ類、たけのこは同じくらいの大きさに切ります。ニンジン、油揚げは食べやすく切ります。
- ③もち米をざるに空け、10分ぐらい水切りをします。
- ④Aの調味料を鍋に入れて沸騰したら、たけのこ、きのこ類、ニンジン、油揚げをさっと煮ます。
- ⑤蒸し器を用意し、火に掛け蒸し器の湯気が上がったなら、③に④をまんべんなく混ぜ合わせ、蒸し器に入れます。
- ⑥蒸し上がったたら、器に盛り付け白ごまを振り掛けて出来上がりです。

ヘルスメイト白石
小野 和子さん(八宮)



健康料理講習会

日時	場所	時間	対象	内容	持参する物
5月20日(火)	越河公民館	9:30 ~ 13:30	どなたでも参加できます。	ヘルスメイト白石会員や保健師・栄養士などの、健康に関するお話と調理実習	エプロン、三角布、米半合、材料代300円
5月23日(金)	小原公民館				

こころの保健事業 (場所:健康センター)

事業名	対象者	内容	相談日時
こころの相談(精神保健福祉相談)	心の健康問題を抱える人およびその家族	精神科医による個別相談	5月13日(火) 9:30~11:30 6月3日(火) 9:30~12:00
もの忘れ相談(認知症相談)	もの忘れや認知症の方およびその介護で悩む方々	精神科医による個別相談	5月21日(水) 13:00~15:00 6月18日(水) 13:00~15:00

※相談を受ける方は、事前に予約が必要です。ご利用の方は健康推進課(☎22-1362)にお問い合わせください。

仙南保健福祉事務所からのお知らせ (場所:仙南保健福祉事務所)

◎印は、相談員によるカウンセリングのみ

事業名	対象者	内容	相談日時
アルコール専門相談	アルコールの問題を抱えている本人およびその家族	相談員による個別相談	5月2日(金)13:00~15:00 6月6日(金)13:00~15:00
思春期・ひきこもり専門相談	思春期の心の問題を抱えた本人およびその家族や関係者、ひきこもりの状態の本人およびその家族や関係者	精神科医による相談や診察および相談員によるカウンセリング	◎ 5月9日(金)13:00~15:00 ◎ 5月23日(金)13:00~15:00 ◎ 6月13日(金)13:00~15:00 ◎ 6月27日(金)13:00~15:00

※相談を受けたい方は事前予約が必要です。ご利用の方は仙南保健福祉事務所・母子障害班(☎0224-53-3132)にお問い合わせください。

各種検診の申し込みを忘れずに!

各種検診の申込書は提出していただけたでしょうか? 受診する・しないにかかわらず、必要事項を記入の上、申込用紙を5月8日(木)まで返信用封筒で郵送するか、または直接健康推進課に提出してください。
※本年度より総合検診の中の基本健診が特定健診に変わります。詳細は、各種検診の申込書に同封したチラシをご覧ください。

「保健栄養教室」のお知らせ ~楽しく健康づくりをしてみませんか~

生活習慣病を予防するには毎日の生活が大切です。保健や栄養などの知識を身に付けるこの教室に、あなたも参加してみませんか。男女問わずのご参加をお待ちしています。託児も行っていますので、お子さま連れの方も参加できます。

- 開催日 6月~9月、全6回(詳細は後日通知します)
- 受講料 実習材料費の一部として1回300円
- 場所 健康センターなど
- 申込締め切り日 5月20日(火)
- 募集定員 30名(申し込み順)
- 申し込み・問い合わせ先 健康推進課 ☎22-1362

ポリオ予防接種のお知らせ (場所:健康センター)

内容	月日	対象者	受付時間
ポリオ(2回目)	5月9日(金)	既に1回接種を受けている方	13:30~14:30
ポリオ(1回目)	5月23日(金)	生後3カ月を過ぎた方	13:30~14:30

※母子健康手帳と予診票をお持ちください。

休日当番医・調剤薬局

月日	内科	外科	調剤薬局	歯科
5月3日	佐藤医院(蔵王町宮) ☎32-2002	こまつ外科・内科クリニック ☎22-2115	四ツ目薬局(蔵王町宮) ☎32-3360 けやき薬局白石店 ☎26-1160	白石市歯科休日診療所(健康センター2階) ☎25-4744
5月4日	内方医院(蔵王町宮) ☎32-2101	公立刈田総合病院 ☎25-2145	にしうら薬局(蔵王町宮) ☎32-3020	
5月5日	柿崎小児科 ☎25-2210	宮城医院 ☎25-2062	二幸薬局 ☎25-5105	
5月6日	たかはし内科クリニック ☎22-2535	加藤整形外科小児科医院 ☎26-2653	みどり薬局城北店 ☎22-4966 サンコウ調剤薬局 ☎24-2523	
5月11日	亘理内科胃腸科医院 ☎25-8501	公立刈田総合病院 ☎25-2145	菅野薬局 ☎26-2211	
5月18日	三浦内科胃腸科クリニック ☎25-6854	公立刈田総合病院 ☎25-2145	二幸薬局 ☎25-5105 フレンド薬局白石 ☎24-2119 フレンド薬局清水小路 ☎24-3393	
5月25日	海上内科医院 ☎25-1501	堤医院 ☎25-1181	伊新薬局 ☎26-2593 エルム調剤薬局 ☎25-1680	
6月1日	水野内科クリニック ☎25-2736	公立刈田総合病院 ☎25-2145	フジ薬局 ☎24-3355	
6月8日	梅津内科医院 ☎24-3571	公立刈田総合病院 ☎25-2145		

献血の日時

場所	日時	種類
白石市役所	5月2日(金) 10:00~12:00	成分
	13:00~15:00	
ホワイトキューブ(こけしコンクール)	5月3日(祝) 10:00~12:00	全血
	13:00~16:00	
ヨークベニマル白石店	5月18日(日) 10:00~12:00 13:00~16:00	全血

献血へのご協力ありがとうございました

3月:クラリオン製薬プロテック(株) 22名、大泉記念病院 17名、ヨークベニマル白石店 28名

生活習慣病予防教室受講生募集 受講無料

最近ウエストが気になり始めた、健康診断の結果、保健指導を受けることを勧められたなど、生活の改善を始めてみようと思っている方は、ぜひご参加ください。

- 日時 5月21日、6月4日・18日、7月2日・23日(全5回)
隔週水曜日、9:00~12:00
- 場所 介護予防センター
- 対象者 おおむね40歳~64歳の市民の皆さん
- 内容 個別栄養相談・ストレッチ・筋力トレーニングなど
- 募集定員 25名(申し込み順)
- 指導者 健康運動指導士や栄養士、保健師など
- 申し込み受付期間・時間(期間厳守) 5月1日(木)~5月9日(金)8:30~17:15(土・日・祝日を除く)
- 申し込み・問い合わせ先 健康推進課 ☎22-1362

「快食・快眠・快便」
年を取ると、食事・睡眠・排泄という基本的な生理機能が不調となって、大きな悩みの種となってくる。ところが少なくありません。若いころには無縁であったこのように悩みが年を取るとともに生じ、増えてくるのも仕方ないことなのでしょうが、誰でも同じように、というつもりはありません。不調となる原因があるはずですが、その原因がはっきりと自覚できるものではないもの、自分で解決できることとできないことがあります。重要な病気が関連していることも少なくありません。いつまでもぐずぐず放置しないで思い切ってお医者さんを受診することをお勧めします。

と、これは自分でできる大事なことのひとつです。常習的な便秘も、日常生活に大きな影響を及ぼす悩みの種です。ともすれば薬に頼りがちですが、病気の関連がないことがはっきりすれば、生活習慣の改善、中でも「朝食を、毎日決まった時間にしっかりと取る」という習慣の改善につながりやすいでしょう。食物繊維の多い食事、適度な運動も欠かせません。薬ばかり頼らず、生活習慣の改善に努めることが大切です。「快食・快眠・快便」。私も、あの心地よさを忘れられず、毎日のように苦勞を重ねている一人です。

健康一口メモ



大泉記念病院 内科
中尾 泰右