

ヘルスメイト
白石が作る!

「高齢期のフレイル（低栄養）予防」 簡単レシピ

野菜たっぷりぶっかけ麺

【作り方】

- ①冷凍うどんは、袋のまま電子レンジ（600W）で3分加熱して器に盛る。
- ②トマトは2cm角、なすは皮をしま目にピーラーでむいて縦半分に切り、5mm厚さの半月切りにする。きゅうりは縦半分に切り、5mm厚さの斜め薄切りにする。にらは3cm長さに切る。
- ③鍋にごま油を入れて火にかけ、なす、きゅうり、塩・こしょうをした豚肉を加えてさっと炒める。
- ④③にAとトマト、にらを加えてひと煮立ちしたら①にかける。



白川地区の皆さん

【材料】（2人分）

- 冷凍うどん 2玉
- 豚肩ロースしゃぶしゃぶ肉用 100g
- 塩・こしょう 各少々
- トマト 1個
- なす 1本
- きゅうり 1/2本
- にら 6本
- ごま油 小さじ1/2
- A {めんつゆ(3倍濃縮) 大さじ1・1/2
- 水 200ml

1人当たり
361kcal
たんぱく質16.0g
塩分2.4g



●低栄養とフレイル

加齢に伴い食が細くなると、栄養素の摂取不足が続き、気が付かないうちに体に悪影響を及ぼすようになります。低栄養を防ぐためには、エネルギーとたんぱく質をしっかりと摂取することが大切です。

ジフテリア・破傷風混合2期、日本脳炎の予防接種を受けましょう

お子さんが対象年齢になったら、早めに予防接種をして感染を予防しましょう。

- ジフテリア・破傷風混合2期 11～13歳未満の間に1回接種（委託書と予診票は11歳到達月に送付されます）
- 日本脳炎1期 3歳児（予防接種手帳に委託書と予診票がつづられています）
※平成14年4月2日から平成19年4月1日生まれの方（特例対象者）は20歳未満まで接種可能です。
※平成21年4月2日から平成21年10月1日生まれの方（特例対象者）は9～13歳未満の間に1期の不足分を無料で接種できます。

「B型肝炎、C型肝炎」の抗体検査を行っています

予約制ですので、希望される方は事前にお問い合わせください。匿名での検査が可能です。

- 検査受付日 毎月火曜日（月2回） 9:00～12:00
- 検査内容 問診、採血
- ◎仙南保健所疾病対策班 ☎0224-53-3121

7月の献血実施予定(全血)

- 白石市役所（介護予防センター）
7月20日(水) 13:30～16:30

献血のご協力ありがとうございました（5月）

・NECプラットフォームズ株式会社 45人

●休日当番医・調剤薬局

月日	内科	外科	調剤薬局	歯科
7月 3日	梅津内科医院 ☎0224-24-3571	公立刈田総合病院 ☎0224-25-2145	フジ薬局白石店 ☎0224-24-3355	えんどう歯科医院(大河原町) ☎0224-53-2555
				村上歯科医院(蔵王町) ☎0224-33-4125
7月10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	大友歯科医院(柴田町) ☎0224-57-2120
				かまた歯科医院(角田市) ☎0224-63-4181
7月17日	塚本内科消化器科 ☎0224-26-1026	公立刈田総合病院 ☎0224-25-2145	えんめい薬局 ☎0224-25-4411	大沼歯科医院(村田町) ☎0224-83-4395
				谷津歯科医院(白石市) ☎0224-26-3254
7月18日	えんどうクリニック ☎0224-26-3888	こまつ外科内科 クリニック ☎0224-22-2115	うさぎ薬局 ☎0224-26-3557	小田部歯科医院(大河原町) ☎0224-53-2134
				けやき薬局白石店 ☎0224-26-1160
7月24日	佐藤医院 ☎0224-32-2002	大泉記念病院 ☎0224-22-2111	ヨツメヤ薬局鳥井先店 ☎0224-32-3360	おたべ歯科クリニック(柴田町) ☎0224-56-1853
			蔵王ヘルスマート薬局 ☎0224-32-4550	
			宮調剤薬局 ☎0224-24-3113	吉村歯科医院(白石市) ☎0224-26-2118
7月31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	川口歯科医院(柴田町) ☎0224-55-5493
			宮調剤薬局 ☎0224-24-3113	館山歯科クリニック(丸森町) ☎0224-73-4050
8月 7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	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

7月は愛の血液助け合い運動月間です
～皆様の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）

- 必要な体重 400ml献血は男女ともに50kg以上、200ml献血は男女ともに45kg以上
※宮城県赤十字血液センターでは、400ml献血のご協力をお願いします。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。