

ヘルスマイト
白石が作る!

「高齢期のフレイル（認知症）予防」 簡単レシピ

イワシのトマトカレー南蛮漬け

【作り方】

- ①イワシは3枚におろし、斜めに半分に分ける。Aで下味をつけて薄力粉をまぶす。
- ②かぼちゃは5mm厚さに切り、食べやすい大きさに切る。ピーマンは種を除いて縦4等分にする。
- ③トマトを1cmの角切りにする。
- ④耐熱容器にBを入れてラップをかけ、電子レンジ（600W）で1分加熱する。③と酢を加え、混ぜ合わせておく。
- ⑤フライパンにサラダ油を少し多めに熱し、②を並べて両面揚げ焼きにする。①も両面カリッと揚げ焼きにする。
- ⑥⑤を器に盛りつけ、④の南蛮だれをかける。



白石地区の皆さん

【材料】（2人分）

- | | |
|--------|--------|
| イワシ | 2尾 |
| カレー粉 | 小さじ1/4 |
| 塩 | 2つまみ |
| こしょう | 少々 |
| かぼちゃ | 80g |
| ピーマン | 2個 |
| 薄力粉 | 大さじ1/2 |
| サラダ油 | 適量 |
| （南蛮だれ） | |
| トマト | 1個 |
| 酒 | 小さじ2 |
| しょうゆ | 小さじ2 |
| 砂糖 | 小さじ1 |
| 唐辛子 | 1/3本 |
| 酢 | 小さじ2 |

1人分あたり
262kcal
たんぱく質17.6g
塩分1.2g



●ワンポイントアドバイス

イワシやサバにはDHAやEPA、骨を強くするビタミンD、また、緑黄色野菜には抗酸化作用の高いβ-カロテンが豊富に含まれています。

総合検診のお知らせ

8月30日(火)から9月10日(土)まで、総合検診を実施しています(日曜日を除く)。受付時間は、9時～11時、13時30分～15時、場所はホワイトキューブBアリーナです。9月6日(火)・9日(金)は17時30分～18時30分の受付も行います。詳しくは、送付している受診票または広報しろいし8月号4ページをご覧ください。健康推進課にお問い合わせください。

年に一度は健康チェックを!

本市では「人間ドック」のほか、「特定健診」を実施しています。健診結果を健康づくりに役立てて、生活習慣病の発症を未然に防ぎましょう!

「歯周病検診」を実施します

9月1日(木)から令和5年2月28日(火)まで、「歯周病検診」を実施します。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ましたので、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5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

献血のご協力ありがとうございました(7月)

- ・宮城県立白石高等技術専門学校 15人
- ・白石市役所 30人

●休日当番医・調剤薬局

月日	内科	外科	調剤薬局	歯科
9月4日	海上内科医院 ☎0224-25-1501	公立刈田総合病院 ☎0224-25-2145	フレンド薬局白石 ☎0224-24-2119	さとう歯科医院(柴田町) ☎0224-56-5112 せきね歯科クリニック(角田市) ☎0224-63-3531
9月11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 けんじ歯科クリニック(白石市) ☎0224-25-9933
9月18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	玉野井歯科医院(柴田町) ☎0224-57-1711 竹内歯科医院(角田市) ☎0224-62-0880
9月19日	引地クリニック ☎0224-26-2823	おおはし整形外科医院 ☎0224-22-2888	さんた薬局 ☎0224-26-3376 高木薬局 ☎0224-25-2320	フォルテファミリー歯科(大河原町) ☎0224-87-8101 清原歯科医院(白石市) ☎0224-25-1030
9月23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	はせ歯科医院(大河原町) ☎0224-52-1080 目黒歯科クリニック(丸森町) ☎0224-79-2818
9月25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 宮調剤薬局 ☎0224-24-3113	歯科ヒライ(柴田町) ☎0224-55-4025 ひかり歯科医院(白石市) ☎0224-22-2112
10月2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 蔵王ヘルスマート薬局 ☎0224-32-4550	後藤歯科医院(大河原町) ☎0224-52-2533 谷津歯科医院(丸森町) ☎0224-72-1234

1歳および小学校就学前のお子さんへ
麻しん風しんの予防接種を受けましょう

感染力が強く、重症化や合併症が少ない麻しんの感染予防には、予防接種が有効です。1歳から2歳になる前までのお子さんと小学校入学前(年長相当児)のお子さんは、早めに予防接種をして感染を予防しましょう。接種料金は無料です。

- ①麻しん風しん1期
生後12～24カ月未満(1歳から2歳の誕生日の前日まで)
- ②麻しん風しん2期
小学校就学前1年(平成28年4月2日～平成29年4月1日生まれ)の方が、令和5年3月31日までに接種

子宮頸がん検診(医療機関検診)
を受けましょう

本年度の「子宮頸がん検診(医療機関検診)」は、公立刈田総合病院と大泉記念病院の2カ所です。必ず病院へ予約の上、検診を受けてください。検診を申し込めない方で受診を希望する方は、健康推進課にお問い合わせください。

- 検診期間 9月30日(金)まで
- 実施医療機関 公立刈田総合病院、大泉記念病院
- ※「検診車検診」は、12月に健康センターで実施します。一括申し込みの際に検診車検診を希望された方には、11月下旬に受診票を送付します。