

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

鯛のレンコン蒸し



白石地区の皆さん

【作り方】

- ①鯛は2等分に切り、塩少々をふる。ブロッコリーは縦4等分に切り、にんじんは薄い輪切りにする。
- ②れんこんは皮をむいてすりおろし、片栗粉小さじ1を加えて混ぜる。
- ③耐熱容器に①を半量ずつ盛りつけ、鯛の上に②を半量ずつのせる。蒸し器で10分蒸す。
- ④小鍋にAを沸かし、Bでとろみをつける。
- ⑤蒸しあがった③に④をかけて、おろししょうがをのせる。

【材料】（2人分）

- 鯛刺身用サク 160g
- 塩 少々
- ブロッコリー 大2房
- にんじん 20g
- れんこん 200g
- 片栗粉 小さじ1
- だし汁 200ml
- A しょうゆ 小さじ2
- みりん 小さじ1
- B 片栗粉 小さじ2
- 水 大さじ1
- おろししょうが 小さじ1

1人当たり  
216kcal  
たんぱく質21.2g  
塩分1.2g



●ワンポイントアドバイス

硬いものが食べにくいと感じるときは、葉物野菜の繊維を刻んだり、とろみをつけたりして、やわらかく飲み込みやすいように工夫しましょう。

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

※定期接種対象者で昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性を除く。

●助成額 白石市、蔵王町、七ヶ宿町の実施医療機関では、接種費用の半額（風しん3,140円、麻しん風しん5,235円）で接種できます。

※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」はお済みですか？

肺炎球菌による肺炎感染・重症化を予防するため、予防接種費用を一部助成します。

●対象 市内在住の65歳以上の方  
※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  
※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。

献血のご協力ありがとうございました（11月）

・ヨークベニマル白石店 60人

1月の献血実施予定(全血)

●白石市役所（介護予防センター）  
1月26日(木) 13:30～16:30

●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	梅津内科医院 ☎0224-24-3571	大泉記念病院 ☎0224-22-2111	フジ薬局白石店 ☎0224-24-3355	川口歯科医院(柴田町) ☎0224-55-5493
			宮調剤薬局 ☎0224-24-3113	氏家歯科医院(角田市) ☎0224-63-3525
1月 2日	引地クリニック ☎0224-26-2823	こまつ外科内科 クリニック ☎0224-22-2115	さんた薬局 ☎0224-26-3376	おたべ歯科クリニック(柴田町) ☎0224-56-1853
			けやき薬局白石店 ☎0224-26-1160	村上歯科医院(蔵王町) ☎0224-33-4125
1月 3日	塚本内科消化器科 ☎0224-26-1026	おおはし整形外科医院 ☎0224-22-2888	高木薬局 ☎0224-25-2320	小田部歯科医院(大河原町) ☎0224-53-2134 伊藤歯科クリニック(角田市) ☎0224-63-2497
1月 8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	大沼歯科医院(村田町) ☎0224-83-4395
				さいとう歯科医院(角田市) ☎0224-62-0112
1月 9日	加藤小児科内科医院 ☎0224-26-2653	公立刈田総合病院 ☎0224-25-2145	サンコウ調剤薬局 ☎0224-24-2523	スエヒロデンタルクリニック(大河原町) ☎0224-53-4390 チェルトの森歯科診療所(蔵王町) ☎0224-22-7122
1月15日	かんのリズムハート クリニック ☎0224-26-6330	公立刈田総合病院 ☎0224-25-2145	リズム調剤薬局 白石蔵王店 ☎0224-26-6507	もり歯科クリニック(大河原町) ☎0224-52-1563 宍戸歯科医院(角田市) ☎0224-63-1670
1月22日	たかはし内科 クリニック ☎0224-22-2535	大泉記念病院 ☎0224-22-2111	みどり薬局城北店 ☎0224-22-4966	さくら歯科(大河原町) ☎0224-52-3900
			宮調剤薬局 ☎0224-24-3113	吉村歯科医院(白石市) ☎0224-26-2118
1月29日	海上内科医院 ☎0224-25-1501	大泉記念病院 ☎0224-22-2111	フレンド薬局白石 ☎0224-24-2119	山家歯科クリニック(川崎町) ☎0224-84-2266
			宮調剤薬局 ☎0224-24-3113	せきね歯科クリニック(角田市) ☎0224-63-3531
2月 5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	大河原歯科医院(大河原町) ☎0224-52-2250
				かおる歯科医院(白石市) ☎0224-24-3777

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。