

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

免疫アップチヂミ

1人分当たり  
367kcal  
たんぱく質11.1g  
塩分1.3g



●ワンポイントアドバイス

食欲がないときは、1食の量を減らして小分けにしたり、スパイスや酸味をきかせ食欲が湧きやすい味つけにしたりしましょう。

【作り方】

- ①豚肉は1.5cmの大きさに切る。春菊の葉は2cm幅に、茎は斜め薄切りにする。かぼちゃは皮付きのまま5mm幅の細切りにし、白菜キムチは1.5cmの大きさに粗く刻む。
- ②ボウルにAを混ぜ合わせる。
- ③②に①を加えてさっくり混ぜ合わせる。
- ④フライパンにごま油大さじ1を熱し、③を流し入れて平らに広げる。ふたをして中火で5分焼く。
- ⑤ふたをとって裏返し、ごま油大さじ1/2を鍋肌から回し入れてさらに3分焼く。
- ⑥再び裏返して軽く焼き、取り出して切り分け皿に盛る。Bを添える。



越後地区の皆さん

【材料】（2人分）

- 豚こま切れ肉 80g
- 春菊 60g
- かぼちゃ 50g
- 白菜キムチ 50g
- 薄力粉 50g
- 片栗粉 40g
- 水 100ml
- 鶏がらスープの素 小さじ1/4
- ごま油 大さじ1・1/2
- 酢 小さじ1
- しょうゆ 小さじ1/2

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

麻疹風しん2期は、小学校就学前1年が接種期間です。接種期間を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28年4月2日～平成29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28日(火)までです

本年度の歯周病検診の期限は2月28日(火)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

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。

2月の献血実施予定(全血)

●(株)エコー設備工業

2月15日(水) 16:00～17:30

●休日当番医・調剤薬局

月日	内科	外科	調剤薬局	歯科
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
2月11日	梅津内科医院 ☎0224-24-3571	こまつ外科内科 クリニック ☎0224-22-2115	フジ薬局白石店 ☎0224-24-3355 けやき薬局白石店 ☎0224-26-1160	後藤歯科医院(大河原町) ☎0224-52-2533
				竹内歯科医院(角田市) ☎0224-62-0880
2月12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	こや歯科医院(柴田町) ☎0224-54-5005
				巨理歯科医院(白石市) ☎0224-26-2563
2月19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	榊原歯科医院(村田町) ☎0224-83-2419
				目黒歯科クリニック(丸森町) ☎0224-79-2818
2月23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	フォルテファミリー歯科(大河原町) ☎0224-87-8101
				小野歯科医院(白石市) ☎0224-25-8007
2月26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 蔵王ヘルスマート薬局 ☎0224-32-4550 宮調剤薬局 ☎0224-24-3113	さとう歯科医院(柴田町) ☎0224-56-5112
				谷津歯科医院(丸森町) ☎0224-72-1234
				玉野井歯科医院(柴田町) ☎0224-57-1711
3月 5日	内方医院 ☎0224-32-2101	公立刈田総合病院 ☎0224-25-2145	にしうら薬局 ☎0224-32-3020	けんじ歯科クリニック(白石市) ☎0224-25-9933

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。