

生活習慣病 予防のための ヘルシークッキング

食生活の自立のために、食事作りや後片付けの手伝いを通して、調理の基本を教えましょう。

鶏肉の 紅葉焼き

ケチャップソースだれに 漬けて焼くことから、「紅葉焼き」と呼びます。

材料(2人分)

- 鶏モモ肉(小)…2枚 トマトケチャップ…大さじ1/2
- サラダ菜…2枚 ウスターソース…大さじ1/2
- インゲン…20g しょう油…大さじ1/2
- プチトマト…2個 練り辛子…小さじ1/4
- 塩 ……少々 油……小さじ2



エネルギー157kcal/たんぱく質15.1g/塩分0.8g

〈作り方〉

- 鶏モモ肉を均一の厚さにし、味が染みやすいように、フォークで数カ所を刺して穴を空ける。
- ①を合わせた中に、①を15分くらい漬ける。
- インゲンは筋を取り、食べやすい長さに切って、塩を入れた湯でゆでる。
- フライパンに薄く油を敷き、ふたをして肉を焼き、付け汁をからめるようにして照りを出す。
- サラダ菜を敷いた上に④を盛り、③のインゲンと、プチトマトを添えれば出来上がり。



ヘルスメイト白石
太齋せい子さん(白石)

●インフルエンザの予防対策を万全に

本年度もインフルエンザの流行期を迎えています。感染予防対策を徹底されますようお願いいたします。

●主な感染予防対策

- 外出時はマスクを着用し、人込みはなるべく避ける。
- 外出をしたら手洗い・うがいをする。
- 睡眠など休養をよく取り、栄養に気を配る。
- 症状の重症化を避けるため、無理をせず、早めに医療機関を受診する。
- 「せきエチケット」を守る。「せきエチケット」とは、以下のマナーのことです。
 - せきやくしゃみをする際は、ティッシュやハンカチなどで口と鼻をおおう。
 - ティッシュはその都度捨て、その後は手を洗う。
 - せきやくしゃみなどの症状がある場合は、すぐにマスクを着用する。



●2月の献血実施予定

場 所	日 時	種 類
みやぎ仙南農業協同組合白石地区事業本部	2月 2日(木) 9:45~10:30	全 血
大泉記念病院	2月 2日(木) 15:30~16:30	全 血
ジャスト白石店(セラビ白石内)	2月12日(日) 10:00~12:00および13:00~16:30	全 血

●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方およびその家族	精神科医による個別相談	2月 1日(水) 13:00~15:00 3月 7日(水) 13:00~15:00
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	2月22日(水) 13:00~15:00 3月28日(水) 13:00~15:00

※相談を受ける方は、事前予約が必要です。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)

※○印は精神科医による相談

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	2月 3日(金) 13:00~15:00 3月 2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	相談員によるカウンセリングまたは、精神科医による相談(診察)	2月 2日(木) 13:00~15:00○ 2月10日(金) 13:00~15:00 2月24日(金) 13:00~15:00 3月16日(金) 13:00~15:00

※相談を受ける方は、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。

●休日当番医・調剤薬局

月 日	内 科	外 科	調剤薬局
2月 5日	水野内科クリニック ☎25-2736	公立刈田総合病院 ☎25-2145	エルム調剤薬局 ☎25-1680
2月11日	梅津内科医院 ☎24-3571	つつみ内科外科 こどもクリニック ☎25-1181	フジ薬局 ☎24-3355 フレンド薬局清水小路 ☎24-3393
2月12日	引地泌尿器科 内科クリニック ☎26-2823	公立刈田総合病院 ☎25-2145	さんた薬局 ☎26-3376
2月19日	塚本内科消化器科 ☎26-1026	橋本整形外科医院 ☎25-1616	あさひ薬局 ☎22-5040
2月26日	やまきクリニック ☎26-3888	大泉記念病院 ☎22-2111	うさぎ薬局 ☎26-3557 宮調剤薬局 ☎24-3113
3月 4日	佐藤医院(蔵王町宮) ☎32-2002	公立刈田総合病院 ☎25-2145	四ツ目屋薬局 (蔵王町宮) ☎32-3360 蔵王ヘルスマート薬局 (蔵王町宮) ☎32-4550

※歯科は毎回、白石市歯科休日診療所(健康センター2階、☎25-4744)になります。

●歯周病検診実施中!

2月29日(水)まで、歯周病検診を実施しています。対象者には、昨年8月末に受診券を送付しましたので、白石市、蔵王町、七ヶ宿町の歯科医院に直接予約してください。自己負担額は500円です。

●対象者 30歳・35歳・40歳・45歳・50歳・55歳・60歳・65歳・70歳 ※対象者の年齢は、平成24年4月1日現在のものです。

健康10xモ

「The Birds & the Bees」

「The Birds & the Bees」という言葉をご存じですか?
これは海外では「性教育」のことです。子どもたちは学校で性教育を受けると、「今日、学校で『鳥とミツバチ』のようなことを習ったよ!」と言うそうです。日本の性教育とイメージが違いますね。
日本ではまだ、「性」について語ることはタブーのように思われている感があります。最近の女子は発育がよく、街で普段着の小学生を見ると、「女子大生?」と思ってしまう。男子はあまり変わらず、性的な興味が高まるのは中学生ごろからです。
男女では精神年齢に違いがあるため、同じ内容

を同時期に伝えるには無理があるように感じます。子どもの興味と発育に合わせた性教育が必要です。小さな時期には男女の体は作りが違うことを知り、自分の体に興味を覚えたら、性器の正しい名前や機能を教える。そして、異性に興味を覚えたなら、正しくセックスについて教える必要があります。
大事なことは、セックスは興味本位です。「いやらしいこと」ではなく、お互いの意思を尊重し思いやる、すてきなコミュニケーションの手段であること。しかし、それと同時に、妊娠や性感染症といった危険性もあるのだから、どうしたらそれを防ぐのかも合わせて、きちんと教えることが必要だと考えております。



大泉記念病院
吉川和美(婦人科)