

生活習慣病 予防のための ヘルシークッキング

何でもおいしく食べよう!

ひじきと糸寒天のマリネ

糸寒天は低カロリーで、手軽にボリュームアップができる食材です。

材料(2人分)

ひじき(乾燥).....10g	薄口しょう油...小さじ2/3
糸寒天(乾燥).....3g	酢.....小さじ2
ニンジン.....4cm	サラダ油.....小さじ1
万能ネギ.....1/4束	梅肉.....小さじ1/2



エネルギー33kcal、たんぱく質1.0g、塩分0.7g

作り方

- ① ひじきは水にひたして戻し、ゆでてから水気を切り、長ければ切る。
- ② 糸寒天は5センチの長さに切り、水にひたして戻し、水気を切る。
- ③ ニンジンは千切り、万能ネギは5センチに切り、さっとゆでる。
- ④ ①②③をボウルに入れ、①、②、③を混ぜ合わせれば出来上がり。

福岡地区の皆さん

ヘルスメイト白石



●子宮がん検診を受けましょう!

子宮がんには、子宮頸がんと子宮体がんの2種類があります。子宮頸がんは20歳代から増えはじめて40歳代でピークに、子宮体がんは50歳以上で増加します。早期発見ができれば、ほぼ完治すると言われていますので、毎年子宮がん検診を受けることが大切です。

●子宮がん検診を実施します

7月2日(月)から9月29日(土)まで、指定医療機関で子宮がん検診を実施します。受診を申し込まれた方で、6月30日(土)まで受診票が届かない方は、健康推進課(☎22-1362)までお問い合わせください。なお、検診は医療機関により受診日が異なりますので、受診票を確認の上、期間内に忘れずに受診いただきますようお願いいたします。

●乳がん検診実施中!

7月12日(木)まで、健康センターで乳がん検診を実施しています。受診を申し込まれた方で、受診票が届いていないという方は、健康推進課(☎22-1362)までお問い合わせください。 ※指定した日時以外でも受診できますので、忘れずに受診してください。

●健康料理講習会を開催します

～健康な身体づくりは食事から～

どなたでも自由に参加できます。健康を意識した食事に興味・関心のある方は、ぜひご参加ください。

開催日	場所	時間	対象者	内容	持参する物
7月31日(火)	小原公民館	9:30~13:00 ※終了時刻は多少前後する場合があります。	どなたでも参加できます。会場へ直接お越しください。	保健師や栄養士による健康に関するお話と調理実習	エプロン、三角きん、米半合、材料代300円
8月3日(金)	大平公民館				
8月8日(水)	齋川公民館				
8月10日(金)	八宮生活センター				

●こころの保健事業 ※平成24年4月以降、「こころの相談」と「もの忘れ相談」は同時開催となります。(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 もの忘れ相談	心の健康問題を抱える方や、もの忘れ・認知症の疑いのある方およびその家族	精神科医による個別相談	7月4日(水)13:00~15:00 8月1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)まで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	7月5日(木)13:00~15:00 8月2日(木)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)	7月5日(木)13:00~15:00 7月19日(木)13:00~15:00 8月9日(木)13:00~15:00 ○ 8月30日(木)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
7月1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
7月8日	塚本内科消化器科 ☎26-1026	公立刈田総合病院 ☎25-2145	
7月15日	やまきクリニック ☎26-3888	橋本整形外科医院 ☎25-1616	うさぎ薬局 ☎26-3557 あさひ薬局 ☎22-5040
7月16日	佐藤医院(蔵王町宮) ☎32-2002	こまつ外科・内科クリニック ☎22-2115	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 けやき薬局白石店 ☎26-1160
7月22日	内方医院(蔵王町宮) ☎32-2101	大泉記念病院 ☎22-2111	にしうら薬局(蔵王町宮) ☎32-3020 宮調剤薬局 ☎24-3113
7月29日	柿崎小児科 ☎25-2210	おおはし整形外科 ☎22-2888	高木薬局 ☎25-2320
8月5日	つつみ内科外科 こどもクリニック ☎25-1181	公立刈田総合病院 ☎25-2145	フレンド薬局清水小路 ☎24-3393

※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。

●献血のご協力ありがとうございました

5月:ホワイトキューブ(全日本こけしコンクール会場内) 43人、NECインフロンティア東北株式会社 48人

●7月の献血実施予定

場所	日時	種類
ジャスト白石店(セラビ白石内)	7月16日(祝)10:00~12:00および13:00~16:30	全血

今回は、疲労したときによく飲む栄養ドリンクについてお話しします。栄養ドリンクは、含有成分により「清涼飲料水」「医薬部外品」「医薬品」の3つに分かれます。配合成分や容量によって特徴・効果が異なります。なぜ、栄養ドリンクは疲れに効くのでしょうか? それは、成分であるビタミンB(B1、B2、B6)が、糖質、脂質、たんぱく質を分解しエネルギーに変える働きを持ち、疲労回復を早めたり、無水カフェインが中枢神経系興奮の作用を持ち、眠気、疲労感を改善したりするからです。ほかにも、タウリンが肝機能を高め、倦怠感の症状を改善したり、ナイアシンはアルコールの分解を助け、二日酔いを予防したりします。

「栄養ドリンク」

以上を参考に栄養ドリンクをお楽しみください。

このほか、糖分をすぐにエネルギーに変えるため、砂糖が多く含まれている製品もあり、糖尿病やカロリー制限のある方は、服用前にカロリーを確認した方がいいでしょう。

製品1本には50mgのカフェインが含まれ、風邪薬によく使われるPL顆粒1gには60mg含まれているため、1本飲むだけでも過剰摂取となることもあり、頭痛、胃腸障害、不眠などの出現時にはご注意ください。

そのほか、糖分をすぐにエネルギーに変えるため、砂糖が多く含まれている製品もあり、糖尿病やカロリー制限のある方は、服用前にカロリーを確認した方がいいでしょう。



公立刈田総合病院
河村 隆(内科)

健康一〇メモ

生薬などの薬効成分抽出にエタノールを使用し、これに由来するアルコールを0.1~1%程度含む製品もあります。アルコールの検査時に、吐息から検出されて検挙されたケースもあります。また、製品1本には50mgのカフェインが含まれ、風邪薬によく使われるPL顆粒1gには60mg含まれているため、1本飲むだけでも過剰摂取となることもあり、頭痛、胃腸障害、不眠などの出現時にはご注意ください。

今回のように、疲労したときによく飲む栄養ドリンクについてお話しします。栄養ドリンクは、含有成分により「清涼飲料水」「医薬部外品」「医薬品」の3つに分かれます。配合成分や容量によって特徴・効果が異なります。なぜ、栄養ドリンクは疲れに効くのでしょうか? それは、成分であるビタミンB(B1、B2、B6)が、糖質、脂質、たんぱく質を分解しエネルギーに変える働きを持ち、疲労回復を早めたり、無水カフェインが中枢神経系興奮の作用を持ち、眠気、疲労感を改善したりするからです。ほかにも、タウリンが肝機能を高め、倦怠感の症状を改善したり、ナイアシンはアルコールの分解を助け、二日酔いを予防したりします。