

生活習慣病予防のためのヘルシークッキング

生産者との交流体験や農業体験に積極的に参加しましょう！

小松菜と蒲鉾のおひたし
&
カリフラワーの豆乳スープ

ワサビの辛さが利いた和え物と、ベーコンのうまみが出ている豆乳スープです。



(左)小松菜と蒲鉾のおひたし
エネルギー 24kcal、たんぱく質 2.4g、塩分 0.5g
(右)カリフラワーの豆乳スープ
エネルギー 71kcal、たんぱく質 3.5g、塩分 0.8g



ヘルスメイト白石
大平地区の皆さん

- ① カリフラワーを小房に分ける。
- ② タマネギとベーコンをみじん切りにする。
- ③ 鍋にオリーブ油を入れ、中火で②をいためる。タマネギが透き通ったら①を入れる。
- ④ 水とコンソメを加え、煮立ったら弱火にして3分間煮る。
- ⑤ 豆乳を加えて塩・コショウで味を調え、沸騰直前に止める。

材料(2人分)
カリフラワー ……60g
タマネギ ……20g
ベーコン ……10g
オリーブ油 ……小さじ1
豆乳 ……100ml
水 ……200ml
コンソメ ……1/2個
塩 ……少々
コショウ ……少々
パセリ ……適宜

- ① 小松菜は3センチに切り、蒲鉾は短冊切りにする。
- ② 小松菜とモヤシを熱湯で食べやすい固さにゆで、水気をしぼる。
- ③ ①を混ぜ合わせた中に、②と蒲鉾を入れて和える。器に盛り付け、もみ海苔を散らせば出来上がり。

材料(2人分)
小松菜 ……100g
モヤシ ……20g
蒲鉾 ……20g
もみ海苔 ……少々
ワサビ ……小さじ1/4
しょう油 ……小さじ1

●腹部超音波検診を実施します

内臓疾患(肝臓・ひ臓・腎臓・胆のう・ぼうこう・卵巣・子宮など)が発見できる検診です。希望される方は、健康推進課まで申し込みください。電話でも申し込みできます(☎22-1362)。
●日時 10月27日(土) 10:00~15:00 ●場所 ホワイトキューブ(第4回白石市健康福祉まつり会場内)
●定員 100人(先着順) ●検診料 2,500円 ●受付開始日 10月11日(木) 8:30~

●大腸がん検診を実施します

10月10日(水)から22日(月)まで、大腸がん検診を行います。詳細は10月上旬に郵送する受診票をご確認ください。なお、受診を申し込まれた方で、10月5日(金)までに受診票が届かない方は、健康推進課(☎22-1362)までご連絡ください。

●歯周病検診実施中!

平成25年2月28日(木)まで、歯周病検診を実施しています。対象者には、8月末に受診券を送付していますので、ご希望の歯科医院(※)に直接予約してください。自己負担額は500円です。 ※白石市、蔵王町、七ヶ宿町の歯科医院に限ります。
●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25年4月1日現在のものです。

●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~ 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
10月5日(金)	健康センター	9:30~13:00	どなたでも自由に参加できます。会場に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
10月17日(水)	三住研修センター	※終了時刻は多少前後する場合があります。			

●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	10月3日(水)13:00~15:00 11月7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

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	10月4日(木)13:00~15:00 11月1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)	10月11日(木)13:00~15:00 10月25日(木)13:00~15:00 11月8日(木)13:00~15:00 11月29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
10月7日	内方医院(蔵王町宮) ☎32-2101	公立刈田総合病院 ☎25-2145	にしうら薬局(蔵王町宮) ☎32-3020
10月8日	柿崎小児科 ☎25-2210	公立刈田総合病院 ☎25-2145	
10月14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
10月21日	たかはし内科クリニック ☎22-2535	橋本整形外科医院 ☎25-1616	みどり薬局城北店 ☎22-4966 あさひ薬局 ☎22-5040
10月28日	亘理内科胃腸科医院 ☎25-8501	大泉記念病院 ☎22-2111	宮調剤薬局 ☎24-3113
11月3日	三浦内科胃腸科クリニック ☎25-6854	さたけ整形外科(蔵王町円田) ☎33-4855	
11月4日	海上内科医院 ☎25-1501	公立刈田総合病院 ☎25-2145	フレンド薬局白石 ☎24-2119 伊新薬局 ☎26-2593

※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。

●10月の献血実施予定

場所	日時	種類
白石警察署	10月3日(水)15:30~16:30	全血
ホワイトキューブ(第4回白石市健康福祉まつり会場内)	10月27日(土)10:00~15:00	全血

●10月は骨髄バンク推進月間です

骨髄移植推進のため、登録にご協力ください。2ccの採血で登録ができます。なお、登録は予約制となっていますので、希望される方は、事前に宮城県仙南保健福祉事務所 疾病対策班(☎0224-53-3121)までご連絡ください。
●登録できる方 体重が男性45kg以上、女性40kg以上の、18~54歳の健康な方

健康10xモ

「高血圧」

「高血圧」の持続は、心臓と血管の障害に基づく心血管病の発症と、それらによる機能の障害や死亡を引き起こします。血圧管理を生涯にわたって行うことは、それらの発症と死亡を明らかに減少させます。

「降圧治療」は、生活習慣の修正と降圧薬治療により行われます。

生活習慣の修正は、食塩摂取量の制限、コレステロール・飽和脂肪酸の摂取制限、適正体重の維持、アルコール摂取量の制限、禁煙、野菜・果物の積極的摂取、運動などがあります。

重篤な腎障害、糖尿病の方は主治医の指導のもと、野菜や果物を摂取し

てください。また、心血管病の方は主治医の指導のもと、運動を行ってください。

降圧の目標は、診察室血圧で若年者 130/85mmHg未満、高齢者で140/90mmHg未満、糖尿病患者や慢性腎臓病患者、心筋梗塞後患者で130/80mmHg未満、脳血管障害患者で140/90mmHg未満です。

家庭血圧の目標は、これらの数値から5mmHgを引いた値です。

血圧管理をしっかりと行って心血管病を予防しましょう。既に発症している方は、進展や再発を防ぎ充実した日常生活を送りましょう。



蔵王町国民健康保険蔵王病院
重住 節子(内科)