



ヘルシー クッキング

くるみ入り山菜ぶかし

山の幸をたくさん入れました。炊きあがりのくるみの香りが食欲をそそります。



ヘルスメイト白石
志村わくりさん
(大鷹沢)

栄養価(1人当り)
エネルギー 550kcal
たんぱく質 14.4g
塩分1.9g

健康推進課 ☎22 1362

- 作り方
- ①もち米をよく洗い、一晩水に付けてザルに上げる。
 - ②すり鉢でクルミをする。
 - ③ニンジン、タケノコ、シイタケ、ゴボウは千切り、ワラビは2cmぐらいの長さに、鶏肉は一口大に切り、鍋に入れ、Aを加えて少し固めに煮る。
 - ④蒸し器で①を30分ぐらい蒸し、大きめのボウルにあげ、②と③、酒を加えてよく混ぜ、蒸し器に戻して、さらに15分ぐらい蒸す。出来上がったたらよく混ぜ、器に盛り付けごま塩をふる。

材料(4人分)

もち米	3カップ
クルミ	30g
ニンジン	50g
ゴボウ	50g
ゆでワラビ	30g
タケノコ	50g
シイタケ	30g
鶏ささみ肉	50g
砂糖	大さじ1
A しょうゆ	大さじ2
だし汁	200cc
酒	大さじ5
ごま塩	少々



健康一口メモ

歯周病が全身に与える悪影響

歯垢(しこう)が口腔(こうくう)内に蓄積して歯ぐきに炎症がおき、歯を支える骨がなくなっていく病気を歯周病といいます。歯周病にかかると、最初に歯ぐきからの出血や口臭が気になります。放置すると歯垢がやがて歯石になり、さらに進行すると俗に言う歯槽膿漏(しそのうろう)へと悪化し、歯が揺れてやがて抜けます。それだけでなく、この歯周病が全身に悪影響を与えていることがわかってきました。

以前より、口腔内の清掃が不十分な場合は、寝たきり老人の誤嚥性肺炎などの呼吸器疾患を引き起こしやすいという報告はありましたが、最近では歯周病がある場合、心筋梗塞などの心臓病になる危険性が増加することや、妊婦において早産の確率が高くなるなどの報告があります。

これは、歯垢中の細菌が炎症部から血液中に入り込んで心臓の血管壁を傷つけたり、妊婦の胎盤に影響を与えることによって引き起こされると考えられています。

病気には個人差もあり、また遺伝的な要因も関係しますので、歯周病を治せばこれらの病気に罹らないというわけではありません。しかしながら、歯周病が口だけの問題ではなくてきたことも事実です。

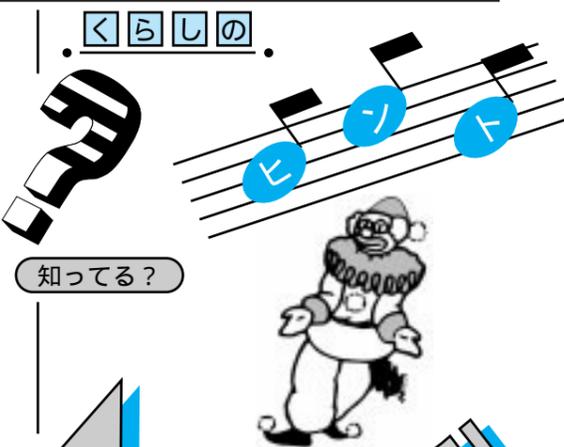
歯周病の対策としては、毎日の食後の適切な歯磨きで確実に歯垢を落とすことが第一です。既に歯石になってしまった場合は、歯ブラシではとれないので歯科医院に行ってください。



千木良アンタルクリニック
院長 千木良 尚志

不景気が長引くと、給料カットやリストラなどにより月収が減少と、思わぬところにしわ寄せがきます。そんなとき家計を預かる主婦は、手軽に家庭でできる内職のチラシ広告に誘惑されます。

条件の良い広告やダイレクタメールなどで誘い、内職希望者を集め器材を購入させます。購入者は器材を使って仕事をしても、技術不足や購入者がいないなどの理由で、業者は製品の買い取りを拒否(業者は最初から買い取るつもりはありませぬ)。収入を得るつもりが損をしてしまう商法です。仕事の内容や収入についても「約束が違う」という被害に遭う例がほとんどです。こうした「インチキ内職」には、次のようなものがあります。



「知っている？」

内職商法に気をつけて

*ステンドグラス内職、アクセサリー工芸内職：講習会として多額の受講料を取り、委託した仕事については、いろいろ条件をつけて、返品をしたり買いたたりします。
*あて名書き、チラシ配布：あて名書き、チラシ配布の報酬は、通信販売用のダイレクタメールやチラシに対する商品で支払われることや、中途解約時の保証金を徴収し、内職をやめても保証金の返還がなかったりします。また、発送や交通費は自分持ちがほとんどです。

月収入を増やそうと逆に減収になることになり、甘い言葉や条件に誘惑されないうちで生活が苦しくなるといいます。

消費生活相談室 (いきいきプラザ内)
☎22 0783

むし歯のない子

今回の3歳6カ月児健診で虫歯の無かったお子さんです。ずっと健康な歯でいてね!

- | | |
|----------------|----------------|
| 大槻 奏ちゃん(南町) | 佐藤 菜奈ちゃん(福岡深谷) |
| 川崎香菜恵ちゃん(田町) | 阿部 裕太朗くん(福岡蔵本) |
| 小林 鈴奈ちゃん(福岡長袋) | 伊藤 謙作くん(鷹巣) |
| 中川奈穂美ちゃん(東町) | 菊地未奈美ちゃん(上久保) |
| 榎 智博くん(新館町) | 佐竹 祐輝くん(鷹巣) |
| 大槻 剛史くん(越河平) | |



虫歯を早く治してメダルをもらおう!

虫歯ができてしまったら治療しなければ治りません。特に、子供の虫歯は進行が早いので、早めに治療することが大切です。

そこで、平成10年4月から「むし歯のない子」の対象児に治療を終了したお子さんも含まれることになりました。ぜひ、虫歯があるお子さんも3歳6カ月健診までに、虫歯を治してメダルをもらいましょう。

健康推進課 ☎22 - 1362

消費生活モニター調査結果表

調査年月日：平成12年5月1日

品目	規格	平均価格	対前年同月比	高値	安値	品目	規格	平均価格	対前年同月比	高値	安値
食パン	普通品(1斤入り)1袋	149	+ 28	170	128	プロパンガス	一般家庭用、10mm ²	1,820	- 3,680		
食用油	サラダ油、1,500g	354	- 24	358	350	灯油(店頭)	18ℓ	574	+ 11		
うるち米	宮城県産ひとめぼれ100%10kg(5kgは換算可)	2,265	- 65	2,380	2,150	灯油(配達)	18ℓ	720	+ 103		
牛乳	1ℓ(低脂肪乳、加工乳は除く)	193	+ 42	198	188	軽油	1ℓ、店頭価格、現金売り	75	+ 2		
牛肉	ロース、冷蔵(チルド)100g	450	+ 86	580	320	ガソリン	1ℓ、レギュラー-ガソリン、現金売り	101	+ 12		
豚肉	ロース、100g	231		268	195	洗濯用洗剤	合成洗剤、高密度粉末12kg(1.5kgでも可)	398	0		
まぐろ	赤身(めばち又はきはだ)切身(刺身用)100g	298	- 599	298	298	シャンプー	液体、ポンプタイプ、550~780ml	680	- 118		
えび	輸入品、無頭(長さ8~10cm)100g	366	- 789	398	334	ビデオテープ	VHS、録画時間20分、スタンダードタイプ、3巻組、換算可	498	- 141		
キャベツ	普通品、1kg	198		198	198	トイレットペーパー	古紙(再生紙100%配合)12ロール	398			
たまねぎ	普通品(葉たまねぎを除く)1kg	149		198	100	ミネラルウォーター	ペットボトル入り、2ℓ	213		228	198
ばれいしょ	普通品(男爵又はメークイン)1kg	188		198	178	鶏卵	Mサイズ、10個入り1パック	178	+ 39	188	168