

# 生活習慣病予防のためのヘルシークッキング

郷土料理を食卓に載せ、食の文化を継承しましょう。

## 鶏肉の塩麹ソテー

塩麹に含まれる酵素によって鶏肉が軟らかくなり、うま味が増します。

①ビニール袋に④の調味料と鶏肉を入れてよくもみ、冷蔵庫で2〜3時間置いて味を染み込ませる。  
②ジャガイモは大きめの一口大に切り、水からゆでる。竹ぐしがすつと通るようになつたら湯を捨て、水分を飛ばし、⑤を加えて粉吹き芋にする。小松菜は3cmに切り、塩



エネルギー 192kcal、たんぱく質 17.0g、塩分0.8g

### 材料(2人分)

鶏モモ肉(小) ……2枚	ジャガイモ ……1個
マヨネーズ ……小さじ2	塩麹 ……小さじ1/2
塩麹 ……大さじ1	コショウ ……少々
砂糖 ……小さじ1	小松菜 ……60g
カレー粉 ……小さじ1	塩 ……少々
コショウ ……少々	レモン ……1/4個

③を入れて湯でさつとゆで、軽くしぼる。  
④の鶏肉の表面を軽くペーパーでふく。熱したフライパンに薄く油を引いて弱火で両面を焼き、中まで火を通す。  
⑤を食べやすい大きさに切って器に盛り、②、③、くし形に切ったレモンを添えれば出来上がり。

ヘルスメイト白石  
白石地区の皆さん



## ●特別健診(平成24年度被災者健康支援事業)の実施について

先に申し込み受け付けを行いました特別健診について、申込者数が予定数を超えたため、公立刈田総合病院健診センターでの実施期間を1カ月延長し、3月29日(金)まで実施します。  
また、申込者数が刈田病院健診センターで健診できる人数を超えたため、一部の方については、次の通り別会場で健診を実施します。該当する方には、2月上旬に受診票をお送りしますので、ご理解とご協力をお願いします。  
●実施日時 2月22日(金)・23日(土) 各日8:30～11:30 ●実施場所 中央公民館

## ●予防接種を受けましょう!

麻しんの国内完全排除を目指し、平成20年度から平成24年度まで、麻しん・風しん混合予防接種に第3期(中学1年生相当)と第4期(高校3年生相当)を追加しています。次の方には、昨年4月に通知書をお送りしていますので、本年3月30日(土)までに必ず接種されますようお願いいたします。接種費用が無料になる委託書と予診票をお持ちでない場合は、健康推進課(☎22-1362)までご連絡ください。  
①ジフテリア・破傷風混合予防接種第2期 対象者：小学6年生(平成12年4月2日～平成13年4月1日生まれ)  
②麻しん・風しん混合予防接種第2期 対象者：小学校就学前1年(平成18年4月2日～平成19年4月1日生まれ)  
③麻しん・風しん混合予防接種第3期 対象者：中学1年生相当(平成11年4月2日～平成12年4月1日生まれ)  
④麻しん・風しん混合予防接種第4期 対象者：高校3年生相当(平成6年4月2日～平成7年4月1日生まれ)

## ●歯周病検診実施中!

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、昨年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。  
●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。  
※白石市、蔵王町、セケ宿町の歯科医院に限ります。白石市歯科休日診療所(健康センター2階)での受診可。

## ●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	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	2月6日(水)13:00～15:00 3月6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

※○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7日(木)13:00～15:00 3月7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)	2月14日(木)13:00～15:00 2月21日(木)13:00～15:00 3月14日(木)13:00～15:00 3月21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
2月3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10日	塚本内科消化器科 ☎26-1026	公立刈田総合病院 ☎25-2145	うさぎ薬局 ☎26-3557
2月11日	やまきクリニック ☎26-3888	大泉記念病院 ☎22-2111	宮調剤薬局 ☎24-3113
2月17日	佐藤医院(蔵王町宮) ☎32-2002	橋本整形外科医院 ☎25-1616	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 あさひ薬局 ☎22-5040
2月24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
3月3日	柿崎小児科 ☎25-2210	公立刈田総合病院 ☎25-2145	
3月10日	つつみ内科外科子どもクリニック ☎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

12月:ヨークベニマル白石店 50人

## ●2月の献血実施予定

場所	日時	種類
大泉記念病院	2月4日(月)15:30～16:30	全血
ジャスト白石店(セラビ白石内)	2月11日(祝)10:00～12:00および13:00～16:30	全血

# 健康10xモ

## 「健康診断」

国の社会保障費の中で、医療費が大きな比重を占めています。医療費を抑制する一番の早道は、予防医学です。その中の一つに「健康診断」があります。住民健診、特定健診、職場健診、人間ドックなどの健康診断がありますが、年一回は健康診断を受け、病気の早期発見、早期治療に努めることで、医療費の高額化を防ぐことができます。健康診断を毎年受ける人が多くなると、急病で救急車を呼ぶことも少なくなるでしょう。実際に救急医学の統計をみると救急搬送の半分は急病です。ですから、積極的に健康診断を受けて、日ごろから健康チェックを行うっていくことは、

救急医療の問題解決にもつながります。健康診断の際は、胃がん検診では胃カメラをお勧めします。バリウム検査より精度の高い診断ができます。肺がん検診では、X線検査よりも肺CT検査の方が精度の高い診断ができます。最近レントゲン被曝が問題となり、低被曝CT装置が開発されています。メタボリックシンドロームは血圧、高脂血症、糖尿病、たばこのデータから動脈硬化の進行を食い止めるためのアイデアがあります。指摘項目があった場合は、主治医の説明を聞き、通院しながら経過を見るのが良いでしょう。



大泉記念病院  
院長 松本 純