



ヘルシー
クッキング

トマトライス

トマトには、がんや心疾患予防、老化防止に効果がある“リコピン”がたくさん含まれています。

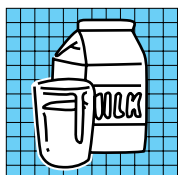


ヘルスマイト白石
我妻 照子さん
(白川)

- 作り方
- ① 豚肉、タマネギ、シイタケ、チーズ、種と皮を取り除いたトマトを角切りにし、ニンニクはみじん切りにする。
 - ② フライパンに油を熱し、ニンニクをいためて香りをつけ、豚肉、タマネギ、シイタケをいため、ご飯を加える。
 - ③ Aで調味し、トマト、チーズを入れてさつと混ぜる。器に盛り、パセリを散らす。

材料(4人分)

ご飯	800g
トマト	1個
豚もも肉	100g
タマネギ	1個
シイタケ	4枚
ニンニク	1片
塩	小さじ2/5
こしょう	少々
トマトケチャップ	大さじ4
マーガリン	大さじ2
プロセスチーズ	80g
パセリ	少々
サラダ油	少々



栄養価(1人当り)
エネルギー 489kcal
たんぱく質 15.4g
塩分1.9g

健康推進課 ☎22 1362

健康一口メモ

糖尿病と眼の合併症

糖尿病になると、眼にも白内障、虹彩炎、角膜障害、眼筋麻痺などさまざまな異常が出てきますが、中でも糖尿病網膜症による失明が大きな問題です。

現在、成人の失明原因の第一位は糖尿病なのです。

一般に、罹病期間が長いほど、また血糖コントロールが悪いほど、網膜症の発生率が上昇します。

網膜症は、小さな点状の眼底出血から始まり、進行すると、網膜の虚血から、正常では見られない新生血管を発生しますが、この時点で自覚症状がないことがあるので、特に注意が必要です。

最終的には、新生血管が破綻して起こる硝子体出血、増殖膜形成、



浅野眼科医院
副院長 木村 洋子

牽引性網膜剥離という重症な状態に陥り、視力の低下は必発です。

レーザー網膜光凝固術や硝子体手術が進歩したとはいえ、早期発見ができず、放置した例では手遅れになることも多いのです。

視力低下などの自覚症状がない段階で病気の重症度を判定できるという意味で、精密眼底検査はとて大切なのです。

実際には瞳孔を開く散瞳剤の点眼をして、眼底に光を当てて見るだけで、小さな変化もつぶさにわかります。

年に一、二回の眼底検査によって、早期発見・早期治療をすることが、失明防止につながるのです。

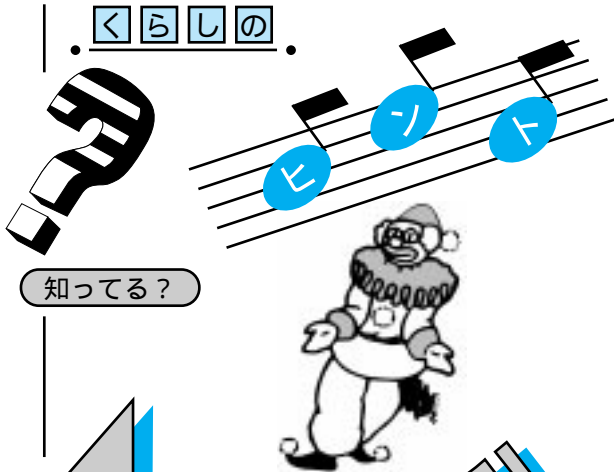
今日、私たちは、さまざまなエネルギーと深いかわりを持っています。しかし、日本はエネルギー源に乏しく、外国に依存しているのが現状です。したがって、一人ひとりが省エネルギーを心掛けて生活をすれば、日本全体では大きな省エネルギー効果が得られるでしょう。今回は、家庭での省エネルギーのポイントと効果効を挙げてみましょう。

ボコまめにスイッチを切る。部屋に合ったサイズ、タイプを選ぶ。就寝前、外出時は主電源を切る。

効果(140W・25型カラーテレビの場合) 1日1時間視聴時間を短縮すると、年間1台当たり約15kWhの省エネ。約1、300円の節約。

エアコン
ボコまめに、効果的な温度調節。直射日光を避け、効果的な場所に設置。フィルターはこまめに掃除。

効果(700Wルームエアコンの場合) 消費生活相談室 (いきいきプラザ内) ☎22 0783



省エネルギーのポイントとその効果

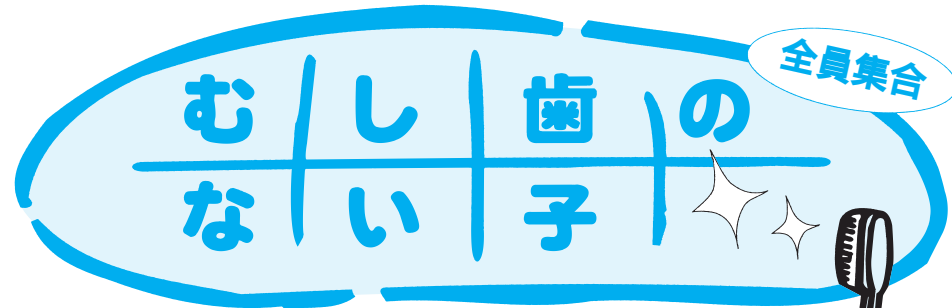
夏季1日1時間使用を短縮すると、年間1世帯当たり約49kWhの省エネ。約1、245円の節約。

冷凍冷蔵庫
ボ家族構成や使い方を選ぶ。詰め過ぎない。熱い物は冷ましてからドアの開閉、回数を少なく。

効果(400L冷凍冷蔵庫の場合) 詰め過ぎないようになると、年間1世帯当たり約8kWhの省エネ。約203円の節約。

照明
ボ不用品なあかりはこまめに消す。差し支えない所は白熱灯を蛍光灯に替える。器具の掃除で明るさアップ。

効果(60W白熱灯を20Wの蛍光灯に替えた場合) ほぼ同じ明るさ) 年間1世帯当たり約29kWhの省エネ。約740円の節約。



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!

- | | |
|-----------------|---------------|
| 吉田 渚ちゃん(福岡長袋) | 桑折 洋希くん(西益岡町) |
| 高橋 湖都ちゃん(福岡深谷) | 小関 隆介くん(旭町) |
| 佐藤 有希ちゃん(大鷹沢大町) | 西山 詩音ちゃん(南町) |
| 金子美紗希ちゃん(柳町) | 横山 瑞樹くん(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6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	138	+ 22	148	128	プロパンガス	一般家庭用、10㎡	5,450	+ 285		
食用油	サラダ油、1,500g	373	- 5	548	198	灯油(店頭)	18ℓ	630	+ 91		
うるち米	宮城県産ひとめぼれ100%10kg(5kgは換算可)	2,100	- 215	2,150	2,050	灯油(配達)	18ℓ	756	+ 107		
牛乳	1ℓ(低脂肪乳、加工乳は除く)	188	+ 32	188	188	軽油	1ℓ、店頭価格、現金売り	77	+ 4		
牛肉	ロース、冷蔵(チルド)100g	246	- 239	340	152	ガソリン	1ℓ、レギュラー・ガソリン、現金売り	98	+ 13		
豚肉	ロース、100g	164		200	129	洗濯用洗剤	合成洗剤、高密度粉末12kg(1.5kgでも可)	398	- 74		
まぐろ	赤身(めばち又はきはだ)切身(刺身用)100g	387	- 164	480	295	シャンプー	液体、ポンプタイプ、550~780ml	598	- 200		
えび	輸入品、無頭(長さ8~10cm)100g	249	- 636	366	133	ビオテープ	VHS、録画時間20分、スタンダードタイプ、連続録画可	580	- 9		
キャベツ	普通品、1kg	99		116	83	トイレットペーパー	古紙(再生紙100%配合)12ロール	298			
たまねぎ	普通品(葉たまねぎを除く)1kg	144		166	123	ミネラルウォーター	ペットボトル入り、2ℓ	246		295	198
ばれいしょ	普通品(男爵又はメークイン)1kg	216		267	166	鶏卵	Mサイズ、10個入り1パック	169	+ 2	178	160