

生活習慣病 予防のための **ヘルシークッキング**

家族で楽しく食事をしよう

**そばがきソテー  
きのこあんかけ**

そば粉には毛細血管を強くする働きのあるルチンが含まれています。

- ① えのきたけとしめじは石づきをとって、小房に分け、食べやすい長さに切る。シイタケは軸を落とし、千切りにする。ニンジンも千切りにする。
- ② 鍋にそば粉と塩と水を入れて、ダマがなくなるまで混ぜ、強火にかけてよく練る。
- ③ ②に粘りが出てきたら弱火にして、なめらかになるまで練る。
- ④ ③を4等分にして小判型にし、



エネルギー 150kcal、たんぱく質 6.0g、塩分 2.4g

材料 (4人分)	
そば粉……………100g	しょうゆ……………大さじ3
水……………250cc	みりん……………大さじ2
塩……………小さじ1/2	酒……………大さじ2
油……………適量	だし汁……………カップ1・1/3
えのきたけ……………100g	小ネギ……………10g
シイタケ……………4枚	片栗粉……………大さじ1・1/2
しめじ……………100g	水……………大さじ2・1/2
ニンジン……………20g	(七味唐辛子)…お好みで

- ⑤ 油を引いたフライパンで表面がかりつとするまで焼く。
- ⑥ ④を皿に取り、同じフライパンでえのきたけ、シイタケ、しめじ、ニンジンを入れて炒め、しんなりしてきたら小ネギを加え、④の調味料を入れ、味を調える。
- ⑦ ⑤に水溶き片栗粉を加え、④の上のせてできあがり。



ヘルスメイト白石  
片岡 幸子さん

●乳がん検診を実施します

乳がん検診を健康センターで実施します。受診を申し込まれた方で、6月17日(月)までに通知書が届かない方は、健康推進課(☎22-1362)までお問い合わせください。検診は、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。  
健診期間：6月19日(水)から7月11日(木)土日を除く(ただし、6月22日・7月6日の土曜日は実施)

●予防接種を受けましょう！

定期予防接種は、予防接種法によって対象者と接種期間が決められています。対象者の接種料金は無料です。次の方には、4月に通知書を送付しましたので、必ず接種してください。

- ①ジフテリア・破傷風混合第2期 対象者：11歳以上13歳未満(小学6年生には4月に送付、その他は11歳到達月に送付予定)
- ②麻疹・風しん混合第2期 対象者：小学校就学前1年(平成19年4月2日～平成20年4月1日生まれの方が、平成26年3月31日までに接種)
- ③子宮頸がん予防ワクチン 対象者：小学6年生から高校1年生相当の女性(※)(平成9年4月2日～平成14年4月1日生まれ)

※子宮頸がん予防ワクチンの標準的な接種期間(接種をお勧めする期間)にあたる中学1年生の対象者に、4月に通知しています。小学6年生には、来年の4月に通知予定です。接種を希望する対象者で予診票と委託書をお持ちでない方は、事前に健康推進課(☎22-1362)で予診票と委託書の交付を受けた上で、実施医療機関(委託書裏面に記載)で接種してください。

●こころの保健事業

(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	6月26日(水)13:00～15:00 7月3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	6月27日(木)13:00～15:00 7月11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)	6月6日(木)13:00～15:00○ 6月13日(木)13:00～15:00 7月4日(木)13:00～15:00 7月18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
6月2日	三浦内科胃腸科 クリニック ☎25-6854	公立刈田総合病院 ☎25-2145	
6月9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
6月16日	水野内科クリニック ☎25-2736	こまつ外科・内科 クリニック ☎22-2115	エルム調剤薬局 ☎25-1680 けやき薬局白石店 ☎26-1160
6月23日	梅津内科医院 ☎24-3571	大泉記念病院 ☎22-2111	フジ薬局 ☎24-3355 宮調剤薬局 ☎24-3113
6月30日	引地泌尿器科・内科 クリニック ☎26-2823	さたけ整形外科 ☎33-4855	さんた薬局 ☎26-3376
7月7日	塚本内科・消化器科 ☎26-1026	公立刈田総合病院 ☎25-2145	
7月14日	やまきクリニック ☎26-3888	公立刈田総合病院 ☎25-2145	うさぎ薬局 ☎26-3557

※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

4月:ジャスト白石店(セラビ白石内) 30人、白石興産(株) 9人、ソニーセミコンダクタ(株)白石蔵王テクノロジーセンター 20人、白石市役所 9人

●6月の献血実施予定

場 所	日 時	種類
大泉記念病院	6月11日(火)15:30～16:30	全血
ヨークベニマル白石店	6月23日(日)10:00～12:00および13:00～16:30	全血

## 健康10メモ

おいしく楽しく食べる  
ためのチーム医療  
〈摂食・嚥下〉  
リハビリテーション

健康な方々には実感がわかないと思いますが、「口からうまく食べられない状態」は、病状を訴えられない認知症高齢者や心身障がい者では珍しいことではありません。私は30年弱摂食・嚥下リハビリテーション(むせる、のみ込めない、嘔めないなど、食べる機能の障がいのリハビリ)に関わり、施設や病院、支援学校などを訪問してきました。そのような施設では細心の注意をはらって食事を提供しています。例えば、「30度倒した姿勢を保ち、とろみのある食事を決められたスプーンを使い、適切なペースと量を守って口に入れる」などです。食べるためのリハビリでは、医師・歯科・栄養科・リ

ハビリ科など多くの職種がチームになってこそ、患者さんの「健康な口の形・食べる動き・おいしく食べられる」という心」の回復に対応することができません。勝手に入れ歯を外せば形が整わず食べにくくなります。また、量やペース、食形態を誤れば窒息の危険性が高まり、口の中が不衛生では誤嚥性肺炎を引き起こします。障がいを持って生まれても、認知症になっても「形・動き・心」のサポートを受け、口からおいしく食べ続けたいものです。そのためにも、地域の摂食・嚥下リハビリでは、家族・スタッフの気づきや、医療・教育・介護・福祉の連携が大切です。

千木良デンタルクリニック  
副院長 千木良あき子