

# 生活習慣病予防のためのヘルシークッキング

はやね・はやおき・あさごはん運動の推進

## あさりと小松菜の炒め蒸し & ひじきとニンジンのピーナツ和え

どちらも鉄分がたくさん摂れる副菜です。

(左)あさりと小松菜の炒め蒸し/エネルギー39kcal、たんぱく質3.2g、塩分0.9g  
(右)ひじきとニンジンのピーナツ和え/エネルギー57kcal、たんぱく質2.1g、塩分0.4g



ヘルスマイト白石 齋川地区の皆さん

①作り方  
①ひじきは軽く洗い、水で戻し、戻ったら水気を切っておく。ニンジンも千切りにする。  
②鍋に分量の水を加え、ニンジンとひじきを入れ、蓋をして弱火にかけ、ニンジンがやわらかくなるまで蒸す。  
③(A)の合わせ調味料に軽く絞った②を入れて和え、器に盛る。

### ひじきとニンジンのピーナツ和え

材料 (2人分)	
ニンジン	40g
芽ひじき	5g
水	大さじ1
ピーナツバター	大さじ1
砂糖	小さじ1
しょうゆ	小さじ1/2

①作り方  
①小松菜は4cmの長さに切る。赤唐辛子は種を取り、小口切りにする。  
②フライパンにあさりと小松菜、唐辛子を入れて、分量の水を入れてふたをし、強火にかける。  
③あさりの殻が開いたら、(A)を入れて混ぜる。

材料 (2人分)	
小松菜	140g
あさり	140g
赤唐辛子	1/4本
水	大さじ1
みそ	小さじ1/2
ごま油	小さじ1

### 風しん予防接種の助成を行います

本年は風しんの流行が続いています。妊婦への感染を予防するため、次の対象者が、風しんワクチンまたは麻しん風しん混合ワクチンを接種した場合、接種料金の半額を助成します。

●対象者 ①妊娠を希望されている19歳以上49歳以下の女性とその配偶者、②妊娠している女性の配偶者

●助成方法 白石市医師会の実施医療機関では、接種費用の半額で接種できます。全額自己負担で接種した場合は、①領収書、②接種を証明できる書類(氏名、接種日、ワクチン名が記載されているもの)、③印鑑、④申請者の振込先通帳(口座確認用)をお持ちの上、健康推進課で手続きをしてください。

※対象者で平成25年4月1日以降、既に全額自己負担で接種した方も助成申請できます。

### 総合検診実施中!

9月13日(金)まで、総合検診(結核検診や特定健診など)を実施しています。昼間受診できない方は9月6日(金)・12日(木)の夜間検診、平日受診できない方は9月7日(土)の週末検診をご利用ください。また、期間内に受診できなかった方は、10月3日(木)も予備日として実施します(夜間・週末・予備日の検診会場はいずれも中央公民館)。詳しくは送付している受診票または、広報しろいし8月号3ページ掲載の総合検診実施日程を確認いただくか、健康推進課へお問い合わせください。

### 歯周病検診を実施します

9月2日(月)から平成26年2月28日(金)まで、歯周病検診を実施します。対象者には、8月末に受診券を送付しましたので、白石市・蔵王町・七ヶ宿町内のご希望の歯科医に直接予約してください。自己負担額は500円です。

### ●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	9月4日(水)13:00~15:00 10月2日(水)13:00~15:00 10月23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	9月26日(木)13:00~15:00 10月31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)	9月12日(木)13:00~15:00○ 9月19日(木)13:00~15:00 10月10日(木)13:00~15:00 10月24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
9月1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	
9月8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
9月15日	水野内科クリニック ☎25-2736	橋本整形外科医院 ☎25-1616	エルム調剤薬局 ☎25-1680 あさひ薬局 ☎22-5040
9月16日	塚本内科消化器科 ☎26-1026	こまつ外科・内科 クリニック ☎22-2115	けやき薬局白石店 ☎26-1160
9月22日	引地泌尿器科・内科 クリニック ☎26-2823	大泉記念病院 ☎22-2111	さんた薬局 ☎26-3376 宮調剤薬局 ☎24-3113
9月23日	梅津内科医院 ☎24-3571	さたけ整形外科 ☎33-4855	フジ薬局 ☎24-3355 うさぎ薬局 ☎26-3557
9月29日	やまきクリニック ☎26-3888	おおはし整形外科医院 ☎22-2888	高木薬局 ☎25-2320
10月6日	佐藤医院 ☎32-2002	公立刈田総合病院 ☎25-2145	四つ目屋薬局(蔵王町宮) ☎32-3360 蔵王ヘルスマート薬局 ☎32-4550

※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

7月: ジャスト白石店(セラビ白石内) 41人、(株)青木製作所宮城工場 14人、宮城県白石高等学校 15人

### ●9月の献血実施予定

ジャスト白石店(セラビ白石内): 9月14日(土)10:00~11:45、13:00~16:30(すべて全血)  
白石消防署: 9月24日(火)9:30~10:30(全血)  
白石市役所: 9月24日(火)15:30~16:30(全血)

健康10メモ

## 標準体重のはなし

体重測定は赤ちゃんの時から経験する身近な検査です。お風呂あがりは一喜一憂という方もいるのではないのでしょうか。健診の結果票には体重の他にBMIという数値があり、「標準」「肥満」などと判定までついています。このBMIは体重(kg)を身長(m)で2回割り算することで計算され、BMIが22となる体重が身長に見合った標準体重とされています。実は22という基準は輸入物で、1950年代の日本で用いていた基準とずれが少ないため採用され今に至っています。

では標準体重だと本当に健康なのでしょうか?日本人の調査では、30~59歳でBMIが22前後の人に病気が少ないという結果が出ています。一方寿命では、35歳以上の時点で男性ではBMIが23~30、女性では21~27だと、その後12年間に亡くなる危険が比較的に少なかったと2年前に報告されています。

どうも現行の標準体重よりは少し重くても良いが、過度の太りすぎ・痩せすぎは良くないようです。特に高齢での痩せは病気が隠れている、筋肉がしぼんだ結果であることも注意が必要です。体重が1年で3~4kg変化するときは、年齢によらずぜひ一度かかりつけ医にご相談ください。



公立刈田総合病院内科  
医師 渡邊 崇