



ヘルシー クッキング

糸こんにやくと 野菜の中華風あえ

ノンカロリーのこんにやくを サラダ感覚で



ヘルスメイト白石
松野 碧さん (白石)

栄養価(1人当り)

エネルギー 73kcal
たんぱく質 6.1g
塩分1.7g

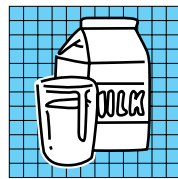
健康推進課 ☎22 1362

作り方

- ①糸こんにやくは塩ゆでし、水洗いして5〜6cmの長さに切る。
- ②キュウリとハムは千切りにする。セロリは筋をとって斜めに切る。プチトマトは半分切る。
- ③白いりごまをすって、調味料と小口切りのたかのつめを合わせて、ごま酢だれを作る。
- ④器の中央に①のこんにやくを置き、周りにキュウリ、セロリ、ハムを並べ、プチトマトとパセリを飾り、③のごま酢だれを別に添える。

材料(4人分)

糸こんにやく 2袋
キュウリ 3本
セロリ 1本
ハム 4枚
プチトマト 4個
パセリ 1枝
ごま酢だれ
しょうゆ 大さじ1と1/2
酢 大さじ1と1/2
砂糖 小さじ2
白いりごま 大さじ1
ごま油 2〜3滴
たかのつめ 1/2本

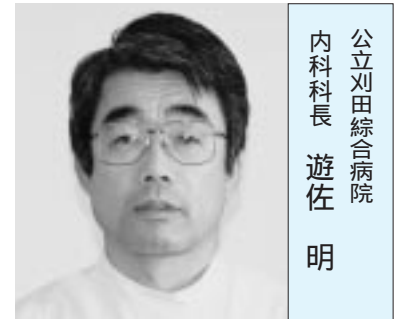


健康一口メモ

腎不全

肝腎要という言葉に腎の字が使われているように、腎臓は私たちにとって大切な臓器のひとつです。腎臓は尿として老廃物の排泄や水分の調節を行うほかに、血圧のコントロール、血液をつくるホルモンなどの分泌も行います。腎不全とは、これら腎臓の働きが低下し、身体にたまる不要なものを十分に排泄できなくなる状態をいいますが、急性と慢性腎不全とに分けられます。

急性腎不全は、心筋梗塞や膀胱腫瘍などによって起こることがあり、一時的に透析を要しても、原因を除くことによって治ります。一方、慢性腎不全は、長い経過をとり高血圧や蛋白尿を伴うことが多く、腎移植や透析などの治療を要することがあります。最近、



公立刈田総合病院
内科長 遊佐 明

たびたび報道となる脳死からの移植は、まだまだ多くなく、生体腎移植が時々行われています。しかし、多くの腎不全患者は、腹膜あるいは血液透析を余儀なくされます。

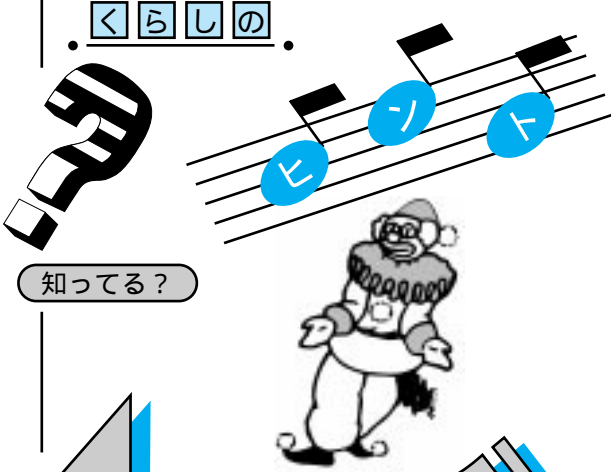
刈田病院では現在、80数名の患者さんが血液透析を受けています。老廃物の含まれた血液を機械を用いて身体の外に取り出し、ダイアライザーという膜を介して透析液との間で物質交換をした後、きれいになった血液は身体に戻されます。

今後も透析を必要とする患者は増えることが予想され、健診の大切さ、そして異常を指摘されたときは、必ず精査を受けることの必要性を痛感している昨今です。

最近、若い男女が「団体ボランティアグループ」と称して突然訪問し、車椅子を購入して施設に寄付するので協力してほしいとか、開発途上国に学校を建築するから協力してほしいと言って、乾物、雑巾、お茶などの販売をしています。また、ネガティブオプシオン(送りつけ商法)とあって、注文もしていないのに突然、福祉に役立てるといふ名目で物品が送りつけられ、代金を請求された経験もあると思います。

これらの団体の善しあしを区別することは、大変難しいことです。大勢の方々の善意を無にしないために、次の点についての考慮が大切です。

ケース1
ネガティブオプシオン
趣旨に賛同できなければ、代金を支払う義務はありませんので送り主へ連絡し、商品を引き取ってもらいましょう。



福祉を装った募金活動 ~こんなことに気をつけよう~

送り主が引き取らなければ、未使用のまま14日間保管した後では、送り主は代金の請求はできません。ただし、この期間に商品を使用すると、購入を承諾したとみなされてしまうので注意しましょう。

ケース2
訪問販売・募金活動
物品を購入する前に、納得できないことは、きざんとした態度で断りましょう。

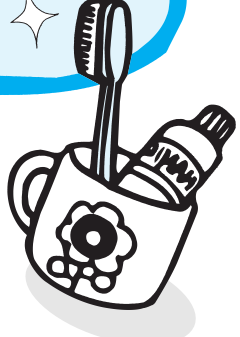
物品を購入するかどうか、寄付に応じるか否かは本人の判断によりますが、普段よりそのグループの活動や目的を見聞することが大切です。(団体の所在地の関連機関に問い合わせる)

*「福祉」という言葉に惑わされずに、納得するまで内容を確認したうえで判断するよう心がけましょう。

消費生活相談室
(いきいきプラザ内)
☎22 0783

むし歯のない子のみんな

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!



- | | |
|------------------|-----------------|
| 白井 杏佳ちゃん(大鷹沢大町) | 氏家明香咲ちゃん(城北町) |
| 三宅 萌生ちゃん(白石沖) | 柴田 悠作くん(延命寺北) |
| 村上 武朗くん(越河五賀) | 小林 梨紗ちゃん(東町) |
| 石橋 鮎子ちゃん(東町) | 佐藤みゆうちゃん(大鷹沢三沢) |
| 川井 博貴くん(南町) | 大槻 里佳ちゃん(東町) |
| 佐藤 成美ちゃん(白川犬卒都婆) | 岡崎 巧くん(大平森合) |
| 高橋 樹希くん(田町) | 日下 千鶴ちゃん(福岡蔵本) |
| 豊島 朱音ちゃん(東町) | 蓮田 昶大くん(田町) |
| 有田 賢明くん(緑が丘) | 日下 遼太くん(福岡八宮) |

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7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	133	+ 17	148	118	プロパンガス	一般家庭用、10㎡	5,500	+ 335		
食用油	サラダ油、1,500g	351	- 27	358	345	灯油(店頭)	18ℓ	738	+ 199		
うるち米	宮城県産ひとめぼれ100%5kg	1,865	- 450	2,050	1,680	灯油(配達)	18ℓ	810	+ 161		
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	83	+ 10		
牛肉	ロース、冷蔵(チルド)100g	281	- 204	298	264	ガソリン	1ℓ、レギュラーガソリン、現金売り	101	+ 16		
豚肉	ロース、100g	169		180	159	洗濯用洗剤	合成洗剤、高密度粉末12kg(1.5kgでも可)	468	- 4		
まぐろ	赤身(めばち又はきはだ)切身(刺身用)100g	387	- 164	479	295	シャンプー	液体、ポンプタイプ、550~780ml	595	- 203		
えび	輸入品、無頭(長さ8~10cm)100g	323	- 562	380	266	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、録画可	590	+ 1		
キャベツ	普通品、1kg	111		142	81	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	165		166	164	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	321		380	263	鶏卵	Mサイズ、10個入り1パック	165	- 2	168	162