

ヘルスメイト白石直伝!

生活習慣病予防のためのヘルシークッキング

ホウレンソウの中華風炒め

長ネギやショウガなどの香味野菜を上手に使って、減塩に心掛けましょう。



【作り方】

- ①ホウレンソウを固めに茹で、食べやすい長さに切る。
- ②春雨は熱湯で戻し、食べやすい長さに切る。
- ③フライパンに油2分の1量を熱し、炒り卵を作り、取り出す。
- ④残りの油を入れてみじん切りにした長ネギ、ショウガを炒め、①を加える。Aで調味し、②の春雨と③の炒り卵を混ぜる。

「健康料理講習会」を開催します。詳しくは26ページをご覧ください。



白石地区の皆さん

【材料】(4人分)

- ホウレンソウ 1把
- 卵 1個
- 春雨(乾燥) 20g
- 長ネギ 20g
- ショウガ 少々
- サラダ油 大さじ1強
- 塩 小さじ1/3
- しょうゆ 大さじ1/2
- 酒 小さじ2

●各種健康相談のお知らせ ※相談を受ける方は事前予約が必要です。

相談名	対象者	内容	相談日時	問い合わせ先
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とその家族	精神科医による個別相談	5月7日(水)13:00～15:00 6月4日(水)13:00～15:00	健康推進課 ☎22-1362
アルコール 専門相談	アルコールの問題を抱えている方とその家族	相談員による個別相談	5月21日(木)13:00～15:00 6月18日(木)13:00～15:00	仙南保健福祉事務所 母子障害班 ☎0224-53-3132
思春期 ひきこもり 専門相談	思春期の心の問題を抱える方や、ひきこもりの状態にある方とその家族や関係者	相談員または精神科医による相談(診察)	5月8日(木)13:00～15:00 5月29日(木)13:00～15:00 6月5日(木)13:00～15:00○ 6月26日(木)13:00～15:00	※○印は精神科医による相談

「エイズ・クラミジア」
「B型肝炎、C型肝炎」の
相談・抗体検査

予約制ですので、希望される方は事前にお問い合わせください。

①エイズ・クラミジア抗体検査 相談・検査とも匿名で行うことができます。

●日時 毎月第2・4火曜日
13:00～15:00

②B型肝炎、C型肝炎

●日時 毎月第2・4火曜日
15:00～16:00

※原則無料ですが、感染の可能性が否定できる方などは有料になる場合があります。

宮城県仙南保健所 ☎0224-53-3121

骨髄バンクドナー登録にご協力ください

白血病などで骨髄移植を希望する方をより多く手助けするため、骨髄バンクドナー登録にご協力ください。登録は予約制。希望される方は事前にお問い合わせください。

●登録できる方 体重が男性45kg以上、女性40kg以上で、18歳～54歳の健康な方

●受付日時 毎月第2・4火曜日 9:00～10:00

宮城県仙南保健所 ☎0224-53-3121

各種健康診査の申込書の提出はお済みですか？

現在、各種健康診査(がん検診など)の申し込みを受け付けています。4月中に市内全世帯に申込書を送付しましたので、「申し込む・申し込まない」にかかわらず、必要事項を記入の上、5月12日(月)までに、返信用封筒で郵送または健康推進課(健康センター1階)に直接提出してください。「申込書が届いていない」「申込書が見当たらない」という方は、健康推進課まで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
5月3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
5月4日	塚本内科消化器科 ☎26-1026	公立刈田総合病院 ☎25-2145	
5月5日	やまきクリニック ☎26-3888	こまつ外科・内科クリニック ☎22-2115	うさぎ薬局 ☎26-3557 けやき薬局白石店 ☎26-1160
5月6日	佐藤医院 ☎32-2002	おおはし整形外科医院 ☎22-2888	ヨツメヤ薬局(蔵王町宮) ☎32-3360 蔵王ヘルスマート薬局 ☎32-4550 高木薬局 ☎25-2320
5月11日	内方医院 ☎32-2101	公立刈田総合病院 ☎25-2145	にしうら薬局(蔵王町宮) ☎32-3020
5月18日	柿崎小児科医院 ☎25-2210	公立刈田総合病院 ☎25-2145	
5月25日	つつみ内科外科 こどもクリニック ☎25-1181	大泉記念病院 ☎22-2111	フレンド薬局清水小路 ☎24-3393 宮調剤薬局 ☎24-3113
6月1日	加藤小児科内科医院 ☎26-2653	公立刈田総合病院 ☎25-2145	サンコウ調剤薬局 ☎24-2523
6月8日	たかはし内科クリニック ☎22-2535	公立刈田総合病院 ☎25-2145	みどり薬局城北店 ☎22-4966

※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。

献血に協力を
よろしくだワン!



5月の献血実施予定
(すべて全血)

- ホワイトキューブ
(全日本こけしコンクール会場内)
5月4日(祝)
10:00～11:45、13:00～16:00
- 白石市役所
5月20日(火)13:00～16:00

献血のご協力

ありがとうございました(2月)

- みやぎ仙南農協白石地区
事業本部 3人
- セコム工業(株) 21人
- 大泉記念病院 7人
- ジャスト白石店 24人

健康一口メモ

子どもたちといっしょに
野菜を食べましょう

最近の子どもたちは野菜を食べる量が減ってきているようです。そのかわり脂肪の摂取が増え、摂取カロリー量も増えています。これはいわゆる食事の欧米化といえます。その影響で身長・体重は増加していますが、それに伴って生活習慣病予備軍が増えていきます。脂肪やコレステロールは粥状動脈硬化をつくり、心筋梗塞や脳梗塞の原因になります。

わたしは、大病院で心臓の手術を行っていたのですが、その時黄色い脂肪にすっぽり包まれた心臓やでこぼこになった大動脈などをみて、生活習慣病の恐ろしさを実感していました。

そして先日、白石市内の小学校を訪れた際、給食の野菜を残す子どもさんが多いと聞きしました。また、それに関連ありそうな話として、毎日便通のない子どもが増えているそうです。

現在、日本の悪性腫瘍のなかで胃癌が減り、大腸癌が増えてきていますが、この変化も日本人の食の欧米化と関連があるといわれています。

大腸癌予防や糖尿病などの生活習慣病予防のために子どもたちに野菜をもっと食べてもらいたいものです。そのため、大人たちが工夫して子どもと一緒に野菜をおいしく食べる習慣を作ることが望まれます。



やまきクリニック
院長 遠藤 雅人