

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

五色うーめん

彩りがきれいな、これからの季節にぴったりのうーめんです。毎月7日は「うーめんの日」。家族みんなでうーめんを食べましょう!



福岡地区の皆さん

【作り方】

- ①うーめんは固めに茹で、水にさらして水を切る。
- ②つけつゆを作る。みりんはひと煮立ちさせてからだし汁、しょうゆを加えてすぐ火を止め冷ましておく。
- ③ネギはうすい小口切りにし水にさらして、ふきんで包みしぼっておく。大葉もせん切りにする。
- ④ニンジン、サヤエンドウはそれぞれせん切りにし、塩少々(分量外)を加えたお湯でさっとゆがいておく。
- ⑤シイタケはせん切りにし、④で煮る。
- ⑥ミョウガは薄切りにし、水にさらしておく。
- ⑦卵は砂糖を加え、油を引いたフライパンで薄焼き卵にし、せん切りにする。
- ⑧①を器に盛り、ニンジン、サヤエンドウ、シイタケ、ミョウガをきれいに並べ、②のつけつゆを碗に入れて出来上がり。

【材料】(4人分)

- うーめん 4束
- ニンジン 100g
- サヤエンドウ 100g
- シイタケ 100g
- しょうゆ 小さじ1
- 砂糖 小さじ1
- 水 50ml
- ミョウガ 4個
- 卵 4個
- 砂糖 大さじ1
- 油 少々
- つけつゆ 4カップ
- だし汁 大さじ4
- みりん 大さじ4
- しょうゆ 大さじ4
- 薬味 少々
- さらしネギ 少々
- 大葉 少々
- ワサビまたはショウガ 少々

538kcal
たんぱく質 21.1g
塩分 4.2g



「健康料理講習会」を開催します。詳しくは30ページをご覧ください。

●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	6月 4日(水)13:00～15:00 7月 2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	6月18日(水)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)	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

6月18日(水)から「乳がん検診」を実施します

検診は、指定した日時以外でも受診できます。また、6月21日と7月5日の土曜日にも実施しますので、忘れずに受診してください。

検診を申し込んだ方で6月16日(月)までに受診票が届かない方や、4月の一括申し込みの際に申し込まなかった方で受診を希望する方は、健康推進課までお問い合わせください。

●対象者 ①30歳～39歳の女性：毎年検診を受けることができます、②40歳以上の女性：2年に1回奇数年齢時に検診を受けることができます。

※年齢は平成27年4月1日現在の満年齢

●検診期間 6月18日(水)～7月11日(金)

※土日を除く。ただし、6月21日、7月5日(いずれも土曜日)は実施します。

●検診場所 健康センター

「子宮頸がん検診」の検診期間を延長します

平成26年度から、子宮頸がん検診の実施医療機関が2カ所になりました。多くの皆さんが検診を受けられるように、検診期間を延長して実施します。受診票が届いたら、早めにご予約の上、検診を受けてください。

●検診期間 7月1日(火)～12月26日(金)

●実施医療機関 公立刈田総合病院、大泉記念病院

※医療機関により受診日時が異なります。受診票の裏面をご確認ください。

妊娠を希望されている方と配偶者の方へ 風しん予防接種費用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歳以下の方とその配偶者、②妊娠している女性の配偶者と同居家族

●助成方法 白石市、蔵王町、七ヶ宿町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。

●休日当番医・調剤薬局

月日	内科	外科	調剤薬局
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
6月15日	三浦内科胃腸科 クリニック ☎25-6854	橋本整形外科医院 ☎25-1616	あさひ薬局 ☎22-5040
6月22日	海上内科医院 ☎25-1501	大泉記念病院 ☎22-2111	フレンド薬局白石 ☎24-2119 伊新薬局 ☎26-2593 宮調剤薬局 ☎24-3113
6月29日	水野内科クリニック ☎25-2736	さたけ整形外科 ☎33-4855	エルム調剤薬局 ☎25-1680
7月6日	梅津内科医院 ☎24-3571	公立刈田総合病院 ☎25-2145	フジ薬局 ☎24-3355
7月13日	引地泌尿器科内科 クリニック ☎26-2823	こまつ外科・ 内科クリニック ☎22-2115	さんた薬局 ☎26-3376 けやき薬局白石店 ☎26-1160

※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。

6月18日(水)から乳がん検診が始まるワン! 忘れずに受診してワン!



6月の献血実施予定(すべて全血)

- 大泉記念病院 6月10日(火)15:30～16:30
- ヨークベニマル白石店 6月22日(日)10:00～11:45、13:00～16:30

献血のご協力

ありがとうございました(4月)

- ・青木製作所(株)大鷹沢工場 6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 23人
- ・ジャスト白石店 22人

健康一口メモ

歯みがきの話

むし歯・歯ぐきの病気(歯周病)の原因はバイキン(細菌)の感染によって起こります。歯の表面につく歯垢(プラーク)と呼ばれる汚れがそれです。

歯みがき(ブラッシング)は、歯垢を口の中から取り除き、口の中を清潔に保つことにより、むし歯・歯周病を予防する効果的な方法です。歯みがきの考え方は、歯の汚れをきれいにすることですが、ただめつたやたらに歯ブラシで歯をこすればよいというわけではなく、プラークのたまる場所を集中的にきれいにすることで、ブラッシングが効果的に行われ、要する時間も短くてすむようになります。

プラークは歯と歯ぐきの境目や歯と歯のすき間の部分に特に多くたまりやすくなります。ブラッシングの方法には色々ありますが、歯一本一本を丁寧に磨こうとする気持ちが大切です。

歯ブラシの交換は、歯ブラシの毛先を正面から見て横に毛先が曲がっていたら取り替えてください。通常の使用では、1カ月に1本くらいです。歯みがき剤を使う時は、1回の使用料を少なめにします。歯ブラシの毛先に少しづつけるくらいが良いと思います。多くつけすぎると、すぐに口の中が泡でいっぱいになり、十分に磨けていないのに磨いたような気持ちになってしまうからです。



高橋歯科医院 副院長 高橋浩太郎