

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

にんじんピラフ

ニンジン色がきれいな、大豆入りのヘルシーピラフです。



【作り方】

- ①米は洗ってざるにあげておく。
- ②ニンジンはすりおろし、汁気はきって、別の器にとっておき、おろし汁と水を合わせて360mlにする。タマネギはみじん切りにする。
- ③炊飯器に①と②、ゆで大豆、Aを入れて軽く混ぜ、普通に炊く。
- ④炊きあがったらさっくり混ぜて器に盛り、パセリを散らして出来上がり。

「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。



小原地区の皆さん

【材料】(6人分)

- 米 2合
- ニンジン 1本
- タマネギ 1/4個
- ゆで大豆 1/2カップ
- バター 大さじ1.5
- コンソメ 1個
- 砂糖 A 小さじ1
- 塩 小さじ1/3
- 水 適量
- パセリ 少々

●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	7月 2日(水)13:00～15:00 8月 6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	7月16日(水)13:00～15:00 8月20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)	7月10日(木)13:00～15:00 7月31日(木)13:00～15:00 8月14日(木)13:00～15:00 8月28日(木)13:00～15:00	

●休日当番医・調剤薬局

月日	内科	外科	調剤薬局
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
7月20日	塚本内科消化器科 ☎26-1026	公立刈田総合病院 ☎25-2145	
7月21日	えんどうクリニック ☎26-3888	おおはし整形外科医院 ☎22-2888	うさぎ薬局 ☎26-3557 高木薬局 ☎25-2320
7月27日	佐藤医院 ☎32-2002	大泉記念病院 ☎22-2111	ヨツメヤ薬局鳥井先店 (蔵王町宮) ☎32-3360 蔵王ヘルスマート薬局 ☎32-4550 宮調剤薬局 ☎24-3113
8月3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
8月10日	柿崎小児科医院 ☎25-2210	公立刈田総合病院 ☎25-2145	

※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。

7月1日から
子宮頸がん検診が
始まるワン!
病院への予約が
必要だから
早めに受診してワン!



8月の献血実施予定
(すべて全血)

●ジャスト白石店(セラビ白石内)
8月10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(5月)

- ・全日本こけしコンクール 20人
- ・NECインフロンティア 東北(株) 40人
- ・東北電力(株)白石営業所 14人
- ・白石市役所 14人

健康一口メモ

鉄欠乏性貧血

貧血と一口に言ってもさまざまな種類の貧血があります。その中でも、最も一般的な貧血は、鉄が不足することによる鉄欠乏性貧血です。この鉄は、成人の体内鉄量が約3〜4gで、50%以上が赤血球中のヘモグロビンとして存在します。1日約10mgが食事などから摂取され、そのうちの1mgが小腸から吸収。1日に約1mgが糞便などから失われます。鉄欠乏性貧血は、このバランスが崩れ、鉄が不足する状態の時に発症します。胃の手術をした後、厳密な菜食主義といった特殊な状況下では鉄吸収の低下ということがあります。その原

因の多くは出血です。若年女性の場合、月経による鉄欠乏性貧血が大部分を占め、鉄剤を内服することによって速やかに改善します。そうでない人の場合、ほかの出血の原因を探る必要があります。消化管からの出血(便が黒くなったり血が混じったり)や婦人科的な疾患であることが多く、背景には、胃潰瘍、胃癌、大腸癌、子宮筋腫といった病気が存在することがあります。つまり、鉄欠乏性貧血は大きな病気のサインであることがあるのです。健診などで貧血を指摘されたら、一度医療機関を受診することをすすめます。



七ヶ宿町国民健康保険診療所
所長 氷室 真仁