

ヘルスマイト白石直伝!

生活習慣病予防のためのヘルシークッキング

切り干し大根とワカメのサラダ & 麩のラスク

麩のラスク

甘いものがほしい時にすぐ作れる簡単おやつです。

- 小町麩 12個
- 調整ココア 小さじ1
- バター 大さじ1

69kcal  
たんぱく質 2.6g  
塩分 0.1g

切り干し大根とワカメのサラダ

火を使わない、ビニール袋1枚で手軽にできる簡単副菜です。

- 切り干し大根 1/2袋
- カットワカメ 大さじ1
- さきいか 30g
- コーン缶 大さじ4
- ツナ缶 大さじ1強
- 白ごま 少々
- 酢 大さじ1強
- ごま油 大さじ1強

106kcal  
たんぱく質 6.3g  
塩分 0.9g

※材料は4人分

齋川地区の皆さん



切り干し大根とワカメのサラダの作り方

- ①ビニール袋に切り干し大根とカットワカメ、水(分量外)を加え、戻す。
- ②①が戻ったら余分な水を絞る。
- ③さきいかは、長ければ包丁やキッチンばさみで食べやすい長さに切る。
- ④②の中に③とAを加え、よくもんでなじませる。
- ⑤④にごま油を加え、さらにもんでなじませ、器に盛ったら出来上がり。

麩のラスクの作り方

- ①小町麩と調整ココアをビニール袋に入れてよく振り、まんべんなくココアをまぶす。
- ②フライパンにバターを入れて火にかけて、溶けたら①を入れて、バターを全体にからめるようにして焼く。カリカリになるまで焼いたら出来上がり。

●休日当番医・調剤薬局

月日	内科	外科	調剤薬局
9月7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14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	さたけ整形外科 ☎33-4855	エルム調剤薬局 ☎25-1680
9月21日	梅津内科医院 ☎24-3571	こまつ外科・内科クリニック ☎22-2115	フジ薬局 ☎24-3355 けやき薬局白石店 ☎26-1160
9月23日	引地泌尿器科内科クリニック ☎26-2823	おおし整形外科医院 ☎22-2888	さんた薬局 ☎26-3376 高木薬局 ☎25-2320
9月28日	塚本内科消化器科 ☎26-1026	大泉記念病院 ☎22-2111	宮調剤薬局 ☎24-3113
10月5日	えんどうクリニック ☎26-3888	公立刈田総合病院 ☎25-2145	うさぎ薬局 ☎26-3557
10月12日	佐藤医院 ☎32-2002	公立刈田総合病院 ☎25-2145	ヨツメヤ薬局鳥井先店 ☎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。

1に運動 2に食事  
しっかり禁煙 最後に薬  
みんな健康に  
気を付けてワン!



9月は健康増進普及月間

生活習慣病は日常生活のあり方と深く関係しています。健康寿命をのばすためにも、運動習慣の定着や食生活の改善に努めましょう。

9・10月の献血実施予定(全血)

- 白石消防署  
9月24日(水)9:30 ~ 10:30
- 公立刈田総合病院  
10月9日(木)13:00 ~ 15:00
- (株)エコー設備工業  
10月9日(木)16:00 ~ 17:00

献血のご協力

ありがとうございました(7月)

- ・ニチレイフーズ(株)白石工場 2人
- ・宮城県白石高等学校 14人
- ・NECトーキン(株)白石事業所 56人

●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	9月 3日(水)13:00 ~ 15:00 10月 1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	9月17日(水)13:00 ~ 15:00 10月15日(水)13:00 ~ 15:00	仙南保健福祉事務所 母子障害班 ☎0224-53-3132 ※○印は精神科医による相談
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)	9月 4日(木)13:00 ~ 15:00 ○ 9月11日(木)13:00 ~ 15:00 10月 2日(木)13:00 ~ 15:00	

「子宮頸がん検診」を実施しています

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。多くの皆さんが受診できるように、検診期間を延長しています。期間後半は、ご希望の予約がとれない可能性がありますので、早めにご予約ください。検診を申し込んだ方で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。

●検診期間 12月26日(金)まで

●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ので、受診票の裏面をご確認ください。

「総合検診」を実施しています

9月12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5日(金)・11日(木)の夜間検診、平日受診できない方は9月6日(土)の週末検診をご利用ください。期間内に受診できなかった方は、10月3日(金)も予備日として実施します。詳しくは送付した受診票、広報しろいし8月号7ページの日程表をご覧ください。健康推進課にお問い合わせください。  
※検診はどの会場でも受診することができます。

歯周病検診を実施します

9月1日(月)から平成27年2月28日(土)まで、歯周病検診を実施します。対象者には、8月末に受診券を送りましたので、白石市、蔵王町、七ヶ宿町内のご希望の歯科医院に直接予約してください。自己負担額は500円です。

健康一口メモ

甲状腺の話

甲状腺は喉仏の下方にあり、蝶が羽を広げて気管に留まっているような形をした柔らかな臓器です。大きさは左右ともに横2〜3cm、縦4〜5cm、厚さ約1cmで、重さは約10〜20gです。甲状腺では、わかめなどにあるヨードを取り込み甲状腺ホルモンを血中に放出します。その作用は広範囲で、成長発育を促進したり、タンパク質や脂肪・水分などの代謝を活性化します。甲状腺ホルモンが増えすぎると、普通にしていても走っているときと同じような状態になります。気持ちはいらいらし、心臓はドキドキして脈が速くなり、汗が多く出てだんだんと痩せてきます。このように動悸を強く感じ

る場合は心臓の病気と思いがちです。痩せてくる場合は消化器の病気を疑うでしょう。いらいらが高じれば神経の病気を考えるかもしれません。しかし、甲状腺ホルモンが多くなる病気でも出てくる症状です。逆に、甲状腺ホルモンが不足すると、代謝が低下し精神的にも肉体的にも活動が鈍くなります。その結果、疲れやすくなり、物忘れがひどくなったり、寒がりになったりします。女性では、こんな場合、更年期障害などと考えがちですが、甲状腺の病気かもしれません。このような症状が続く場合は、かかりつけの先生にご相談ください。



公立刈田総合病院  
院長補佐 大橋 洋一