

# ヘルシー

## 低カロリーの ハム巻き葉巻 & あっさりもやして



ヘルスメイト白石  
神田孝子さん  
(長袋)

- 作り方
- みそとみりんを合わせて溶く。
  - フライパンにごま油を熱し、もやしとあさりを炒め、塩とかつおだしをふり軽く炒める。
  - 炒めたときに出た水分を①に加え、とろりとさせる。
  - 器に②を盛り、③をかける。
- エネルギー 35 kcal、たんぱく質 20g  
塩分 0.9g
- 問健康推進課 ☎22 1362

材料(4人分)

あさりのむき身	40g
もやし	80g
みそ	大さじ1
みりん	大さじ1
塩	少々
かつおだし	少々
ごま油	少々

### あっさりもやして

- 作り方
- グリーンアスパラをゆでて半分の長さに切る。
  - グリーンアスパラを青しそで巻いてハムでさらに巻き、最後にレタスで巻いてよじで止める。
  - 油で炒め、しょうゆとかつおだしで味を整える。
- エネルギー 84 kcal、たんぱく質 64g  
塩分 1.1g

材料(4人分)

ハム	8枚
グリーンアスパラ	8本
青しそ	8枚
レタス	8枚
しょうゆ	少々
かつおだし	適量
油	少々

### ハム巻き葉巻

## 健康一口メモ

### 膝の痛み

日常、膝に痛みを覚えることは、腰の痛みとともに多いものです。打撲とか捻挫といった原因のはっきりしている場合は別として、明らか原因がなくても膝に痛みを覚えることは多いと思います。人間の身体も機械と同じで、年とともにあちこちにガタがくるものです。今や人生八十年の時代、大した修理や部品の交換もしないで、人間の身体はよくも長持ちするものだと感心させられます。痛みのない膝で快適な生活を送るためにはどうしたらよいか。



さたけ整形外科  
院長 佐竹 成夫

まず、膝のレントゲン写真を基に、老化現象が明らかに認められる場合には、適切な治療を受けながら、今以上に悪くならないよう注意と予防を心掛けることが大切です。老化現象が認められない場合には、機械を取り扱うときと同じで、これからは日常の生活を通して膝を大切にし、時には点検、整備をしてやるように心掛けましょう。また、膝の老化を予防するうえで最も重要なことは、膝を支えている筋肉(特に大腿四頭筋・太ももの前方の筋肉)をできるだけ強くしてやること。それと膝を繰り返し曲げ伸ばしすることです。膝の曲がりや伸びが悪くならないように十分動かすことで、関節の表面を覆う軟骨を生き生きさせることができるのです。

情報の発達・収集やコミュニケーションの新しい手段として急激に普及し、さまざまな方が利用するようになってきたインターネット。その一方で、ネットワークを通じて大切な個人情報が流出したり、ホームページ上の買い物で詐欺に遭ったりといったトラブルも発生しています。多方面で私たちの生活を便利にしてくれるインターネットですが、手違いで大きなトラブルに巻き込まれることもあります。



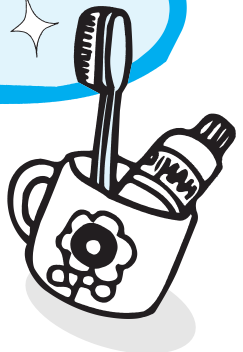
## インターネットのトラブルに注意

ポイントまでの通常の通信料金と、プロバイダと契約したインターネット接続料金がかかります。  
\*インターネットを楽しむ上での注意  
ダイヤルQ2に自動的に接続する悪質なソフトウエアに注意...  
実行すると、接続先を勝手にダイヤルQ2など有料サービスに変えてしまうソフトウエアがあり、いつの間にか利用料金を請求されるということがあります。  
対策 不用意にソフトウエアのダウンロードをしない...信頼性のあるホームページや、明らかに安全とわかるホームページから以外、ソフトウエアのダウンロードを行わない。疑わしいサイトからダウンロードをすると、コンピュータウイルスがついてくる可能性もあります。  
問消費生活相談室  
(いきいきプラザ内)  
☎22 0783

## むし歯のない子

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!

- |                |                |
|----------------|----------------|
| 山村 冴ちゃん(東大畑)   | 鶏徳 俊くん(郡山)     |
| 秋山 駿くん(鷹巣)     | 安藤万友子ちゃん(田町)   |
| 遠藤 涼太くん(越河五賀)  | 小室 安那ちゃん(沢端町)  |
| 長田 望愛ちゃん(中町)   | 加藤 翔太くん(旭町)    |
| 齋藤 雅史くん(郡山)    | 加藤 雄太くん(旭町)    |
| 八巻 皓仁くん(郡山)    | 菅野 沙英ちゃん(北無双作) |
| 清原 歩実ちゃん(銚子ヶ森) |                |



### 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。



問健康推進課 ☎22-1362

## 消費生活モニター調査結果表

調査年月日：平成12年9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	143	+ 17	148	138	プロパンガス	一般家庭用、10㎡	5,500	± 0		
食用油	サラダ油、1,500g	373	- 36	398	348	灯油(店頭)	18ℓ	738	+ 148		
うるち米	宮城県産ひとめぼれ100%5kg	2,150	+ 60	2,250	2,050	灯油(配達)	18ℓ	900	+ 215		
牛乳	1ℓ(低脂肪乳、加工乳は除く)	186	+ 5	188	185	軽油	1ℓ、店頭価格、現金売り	80	+ 7		
牛肉	ロース、冷蔵(チルド)100g	348	+ 103	398	298	ガソリン	1ℓ、レギュラー・ガソリン、現金売り	104	+ 13		
豚肉	ロース、100g	229		240	218	洗濯用洗剤	合成洗剤、高密度粉末12kg(1.5kgでも可)	398	+ 50		
まぐろ	赤身(めばち又はきはだ)切身(刺身用)100g	339	- 9	380	298	シャンプー	液体、ポンプタイプ、550~780ml	498	- 300		
えび	輸入品、無頭(長さ8~10cm)100g	284	- 227	350	218	ビデオテープ	VHS、録画時間20分、スタンダードタイプ、連続録画可	448	- 90		
キャベツ	普通品、1kg	276		198	78	トイレットペーパー	古紙(再生紙100%配合)12ロール	298			
たまねぎ	普通品(葉たまねぎを除く)1kg	179		192	166	ミネラルウォーター	ペットボトル入り、2ℓ	208		228	188
ばれいしょ	普通品(男爵又はメークイン)1kg	142		166	119	鶏卵	Mサイズ、10個入り1パック	171	+ 4	178	164

訂正 9月号のプロパンガス：平均価格は5,500円、対前年同月比は+150円でした。

問生活環境課 ☎22 1314