

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

タケノコごはん

タケノコの旬は4～5月です。旬のものには、他の時期と比べ、栄養がたくさん含まれています。

【簡単! タケノコの茹で方】

- ①皮をつけたまま根元の固い部分をそぐように切り落とし、先端の部分は4～5cmのところを斜めに切り落とす。
- ②黄色く見えるタケノコの部分まで、縦に切り目を入れる。
- ③たっぷりの水に、米ぬか(もしくは米のとぎ汁)とタケノコを入れ、落としぶたをして火にかけ、約50分煮る。火を止めそのまま冷ます。



- ④すっかり冷めたら、切れ目を入れておいたところに指を入れ、一気に皮をむき、水洗いをする。

※すぐに使わない場合には、必ず水に浸けて保存しましょう。

【作り方】

- ①米は洗って、水を切っておく。
- ②タケノコ、ニンジン、油揚げは小さめの短冊切りにし、Aの中に十分浸けて下味をつける。
- ③②を汁ごと米に加えて炊く。
- ④炊き上がったら上下を混ぜて器に盛り、茹でた絹さやを盛り付けて出来上がり。



役員の皆さん

【材料】(4人分)

- 米 3カップ
- 水 650ml
- ゆでタケノコ 150g
- 油揚げ 1枚
- ニンジン 60g
- しょうゆ 大さじ3
- 砂糖 大さじ1
- 酒 大さじ1.5
- 絹さや 1枚

1人分あたり
332kcal
たんぱく質 7.5g
塩分 1.3g



「しっかり食べよう朝ごはん」

20代では、朝ごはんを食べていない割合が22.5%と各年代の中で1番高い割合でした。

●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	心の健康問題を抱える方や、もの忘れなどに対し不安のある方とその家族	精神科医による個別相談	5月13日(水) 13:00～15:00 6月3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20日(水) 13:30～16:30 6月17日(水) 13:30～16:30	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)	5月14日(木) 13:30～16:30 5月28日(木) 13:30～16:30 6月11日(木) 13:30～16:30○ 6月25日(木) 13:30～16:30	同上

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月中旬に申込書を各世帯に送付しました。「申し込みする」「申し込みしない」にかかわらず、必要事項を記入の上、5月8日(金)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。

「エイズ・クラミジア・梅毒」「B型肝炎・C型肝炎」の相談・抗体検査を行っています

予約制です。希望する方は事前にお問い合わせください(感染の可能性のある方は無料)。

- ①エイズ・クラミジア・梅毒
毎月第2・4火曜日 13:00～15:00
※相談・検査は匿名で行うことができます。
- ②B型肝炎・C型肝炎
毎月第2・4火曜日 15:00～16:00
☎仙南保健所 ☎0224-53-3121

☎健康推進課(健康センター1階) ☎22-1362

●休日当番医・調剤薬局

月日	内科	外科	調剤薬局
5月3日	塚本内科消化器科 ☎26-1026	公立刈田総合病院 ☎25-2145	
5月4日	えんどうクリニック ☎26-3888	さたけ整形外科 ☎33-4855	うさぎ薬局 ☎26-3557
5月5日	佐藤医院 ☎32-2002	こまつ外科・内科 クリニック ☎22-2115	ヨツメヤ薬局鳥井先店 ☎32-3360 蔵王ヘルスマート薬局 ☎32-4550 けやき薬局白石店 ☎26-1160
5月6日	内方医院 ☎32-2101	おおはし整形外科医院 ☎22-2888	にしうら薬局(蔵王町宮) ☎32-3020 高木薬局 ☎25-2320
5月10日	柿崎小児科医院 ☎25-2210	公立刈田総合病院 ☎25-2145	
5月17日	つつみ内外科こどもクリニック ☎25-1181	公立刈田総合病院 ☎25-2145	フレンド薬局清水小路 ☎24-3393
5月24日	加藤小児科内科医院 ☎26-2653	大泉記念病院 ☎22-2111	サンコウ調剤薬局 ☎24-2523 宮調剤薬局 ☎24-3113
5月31日	たかはし内科クリニック ☎22-2535	橋本整形外科医院 ☎25-1616	みどり薬局城北店 ☎22-4966 あさひ薬局 ☎22-5040
6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	
6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

※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。

5月の献血実施予定(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3日(祝) 10:00～11:45
13:00～16:00
- 白石市役所
5月21日(木) 15:00～16:30

献血のご協力 ありがとうございました(3月)

- ・ヨークベニマル白石店 33人
- ・ニチレイフーズ(株)白石工場 6人
- ・トーカドエナジー(株) 23人
- ・(株)エコー設備工業 11人

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多くの方を助けるため、骨髄バンクドナー登録にご協力ください。登録受付は予約制。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、18～54歳以下の健康な方
- 日時 毎月第2・4火曜日 9:00～10:00
- ☎仙南保健所 ☎0224-53-3121

健康一口メモ

全身麻酔とタバコ

先月号の健康一口メモで、刈田病院の小泉先生がCOPD(閉塞性肺疾患)のお話をされていました。これは主にタバコによるものですが、タバコは身体全体(心臓、脳、肺、免疫など)に影響を及ぼし、全身麻酔の際にも大きな障害となります。

喫煙をすると、身体の隅々に酸素をうまく運べなくなり、低酸素状態になると血液がドロドロになりますので、血栓の発生の高くなり、血管が収縮することによって血圧が上がります。脳や心臓に負担がかかります。気管支が弱くなると咳や痰が増えますし、長い間喫煙を続ければCOPDという肺の組織が破壊されてし

まう病気となります。免疫細胞の働きも抑制されるので、感染症の危険が高まります。全身麻酔を行うと、麻酔薬の作用で呼吸が弱くなってしまうので人工呼吸が必要状態となりますが、喫煙をしている患者さんの場合は咳や痰が異常に増え、酸素を取り込んで身体の隅々まで酸素を運搬する能力が落ちてしまうのです。脳梗塞や心筋梗塞、手術後肺炎の発生率も高くなります。

全身麻酔を受ける場合には、4週間の禁煙をすればこのような悪影響を30%ほど減らすことができます。もちろん、今から禁煙することが理想的であることは言うまでもありません。



公立刈田総合病院
副院長 長谷川淳一