



低カロリーの

ヘルシー クッキング

カブとベーコンの 塩いため

風邪予防に
ぴったりの1品です



ヘルスメイト白石
高橋けい子さん
(小原)

材料(4人分)

- カブ 4個
- カブの葉 200g
- ちりめんじゃこ 50g
- ニンニク 大1かけ
- 赤唐辛子 2本
- ベーコン 5枚
- 油 大さじ1と1/2
- 塩 小さじ1

作り方

- ①カブは葉を切って洗い、皮つきのまま8つ割りにする。葉は3〜4割の長さに切り、葉と茎に分ける。ニンニクをつぶし、赤唐辛子は水で戻して種を除く。ベーコンは短冊切りにする。
- ②フライパンを熱し、油とニンニクを入れていためる。香りが出たらベーコンを入れ、カリカリになるまでいためる。ニンニクとベーコンを取り出す。
- ③②にカブと赤唐辛子を入れ、ゆつくりいためる。カブが軟らかくなったらカブの茎を加えていためる。さらに、カブの葉を加え、塩をふって味付けする。ちりめんじゃこ、ベーコン、ニンニクを入れて手早くいため器に盛る。

栄養価(1人当り)

エネルギー
153kcal
たんぱく質
9.9g
塩分2.8g

健康推進課

☎22 1362

健康一口メモ

胃食道逆流症

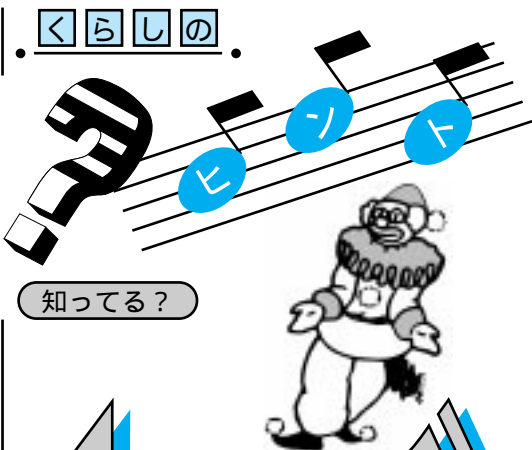


公立刈田総合病院
消化器科 長
香山秀之

今回のテーマは、胃食道逆流症ですが、このような病名を聞いてもどのような病気なのか、あまりよく分からない方も多くいるかもしれません。一般的には、この中に含まれる逆流性食道炎という病名で呼ばれることが多いようです。医学的には、胃酸を中心とした胃内容物が、食道へ逆流することによって生じる病態を総称するものと定義されています。簡単に言えば、胃液が食道に逆流するために起こる障害のことです。消化器疾患の中でも非常に頻度の高い疾患の一つです。

高年齢化、高カロリー摂取傾向などにより、日本においてもその発症頻度が増加しつつあります。原因はさまざまですが、胃と食道の間隔が狭くなることや、生活様式の改善(食事指導、禁酒、禁煙、就寝時の上半身挙上など)を行い、それでも改善しない場合には薬物治療を行います。以前には、症状が重い症例には外科的な治療を行う場合もありましたが、現在では内服薬の効果が高くなってきていて、このようなケースは減ってきています。いずれにしても、普段から胸やけを感じている方などは、ぜひ一度最寄りの消化器科の先生に相談してみてください。

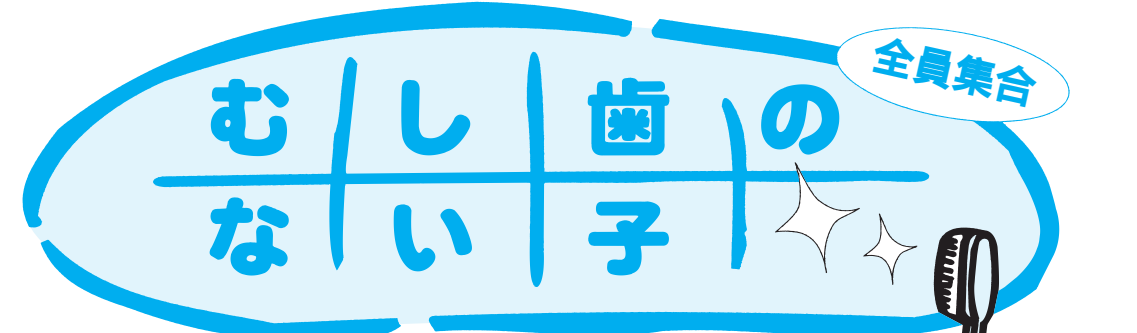
悪質商法は、訪問販売やSF商法だけではありません。ネガティブ・オプションという郵便で送られてくるものがあります。【事例】注文した覚えもないのに荷物が届きました。中を開けてみると皇室の写真集でした。中にはメッセージと請求書が同封されていますが、支払うべきでしょうか。【A】注文されていない商品を送りつけて、商品の代金請求をする方法をネガティブ・オプションといいます。これは法律により、送りつけられても消費者の承諾がなければ契約は成立しません。ですから、支払い請求には応じる必要はありません。また、返品しないで14日間保管し、保管期間がすぎたら商品を勝手に処分することも可能です。業者に要らないから取りに来てと連絡したときは、7日間すぎても何の連絡もなければ処分することが可能です。商品が福祉目的などの場合は、その団体が信用できる団体なのか、消費生活相談室などに問い合わせてみましょう。



知ってる?

~ネガティブ・オプション~
皇室の写真集が送られてきた

消費生活相談室
(いきいきプラザ内)
☎22 - 0783



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!

- | | |
|-----------------|-----------------|
| 齋藤 謙くん (幸) | 加藤 諒平くん (斎川) |
| 佐藤 海里ちゃん (郡山) | 佐藤 美穂ちゃん (福岡深谷) |
| 滝澤 春菜ちゃん (福岡長袋) | 佐藤 本気くん (郡山) |
| 熊澤 優香ちゃん (鷹巣) | 安住 直哉くん (福岡深谷) |
| 中澤 海美ちゃん (緑が丘) | 森 菜月ちゃん (福岡長袋) |
| 大槻 創良くん (鷹巣) | 森 賢也くん (寿山) |
| 水上 卯月ちゃん (東町) | 一條 |

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。

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11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	100	- 25			プロパンガス	一般家庭用、10㎡	5,260	- 90	5,350	5,170
食用油	サラダ油、1,500g	298	- 225			灯油(店頭)	18ℓ	687	+ 102	774	600
うるち米	宮城県産ひとめぼれ100%5kg	1,500	- 565			灯油(配達)	18ℓ	807	+ 137	900	715
牛乳	1ℓ(低脂肪乳、加工乳は除く)	168	- 30			軽油	1ℓ、店頭価格、現金売り	82	+ 10	89	76
牛肉	ロース、冷蔵(チルド)100g	138	- 94			ガソリン	1ℓ、レギュラーガソリン、現金売り	103	+ 8	109	98
豚肉	ロース、100g	100				洗濯用洗剤	合成洗剤、高密度粉末1.2kg(1.5kgでも可)	448	+ 150	498	398
まぐろ	赤身(めばち又はきはだ)切身(刺身用)100g	198	- 191			シャンプー	液体、ポンプタイプ、550~780ml	623	- 66	648	598
えび	輸入品、無頭(長さ8~10cm)100g	398	+ 55			ビデオテープ	VHS、録画時間20分、スタンダードタイプ、3巻組、録画可	611	+ 26	750	473
キャベツ	普通品、1kg	100				トイレットペーパー	古紙(再生紙100%配合)12ロール	284		320	248
たまねぎ	普通品(葉たまねぎを除く)1kg	69				ミネラルウォーター	ペットボトル入り、2ℓ	198			
ばれいしょ	普通品(男爵又はメークイン)1kg	78				鶏卵	Mサイズ、10個入り1パック	100	- 88		

生活環境課 ☎22 - 1314