

# ヘルシー

## フライド小魚

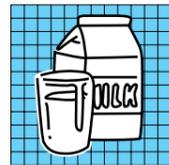
カルシウムたっぷりでおやつやおつまみに最適



ヘルスメイト白石  
半沢秋子さん  
(越河)

### 材料(4人分)

- 小女子 .....80g
- かつお節 .....1/3カップ
- 青のり .....少々
- 小麦粉 .....24g
- 牛乳 .....160cc
- 揚げ油 .....適宜



### 作り方

- 1 かつお節、青のり、小麦粉、牛乳を混ぜ合わせる。
- 2 小女子を6〜7尾まとめ、①につけ、170℃に熱した油で揚げる。

### 栄養価(1人当り)

エネルギー 124kcal  
たんぱく質 16.0g  
塩分 0.4g

健康推進課

☎22 1362

## 健康一口メモ

### 薬と飲食物



みどり薬局  
薬剤師 伊藤太一

「てんぷらとスイカ」ウナギと梅干し。江戸時代の昔から「食い合わせ」といわれてきたものです。こうした「食い合わせ」は、現代の栄養学では信じられていませんが、最近、薬と飲食物には「飲み合わせ」の悪い物があることが注目されています。

その一つが、高血圧や狭心症の治療によく使われるカルシウム拮抗薬と、グレープフルーツジュース(以下「ジュース」)です。これを一緒に飲むと、薬の種類によっては血圧が下がりすぎたり、顔のほてり、頭痛、ふらつきなどの副作用が表れることがあります。

ときに化学変化代謝を受けて、一部が薬効のないものになり、一部が体内に入っていくきます。一方、ジュースの中には、カルシウム拮抗薬の小腸での代謝を遅らせる成分が含まれています。(ジュースの中に、血圧を下げる成分が含まれているわけではありません)

したがって、カルシウム拮抗薬とジュースを一緒に飲むと、カルシウム拮抗薬の代謝が遅れてたくさん吸収され、体内での薬の濃度が高まり、副作用が表れる可能性が出てくるのです。グレープフルーツの実を食べる場合も注意が必要です。

あけましておめでとございませぬ。最近、がん具店や通信販売での購入、またはクレール型ゲーム機などの景品として増えている「レーザーポインター」でのトラブルが出ています。

以前にもプロ野球の投手の目に「レーザー光線」を当てて、試合を邪魔したというニュースがありました。小中学生の遊び道具としてキーホルダーやペン型が使用されています。

レーザーポインターは、講演会などで指示棒の代わりに用いられているのですが、安易に入手できることで友人同士で体当り合ったり、壁に当てたり、遠くまで飛ばしたりと使用目的を遊び道具として使っています。レーザー光線はエネルギー密度が高く目に当たると危



「レーザーポインター」で目に障害  
～視力低下や網膜損傷の危険～

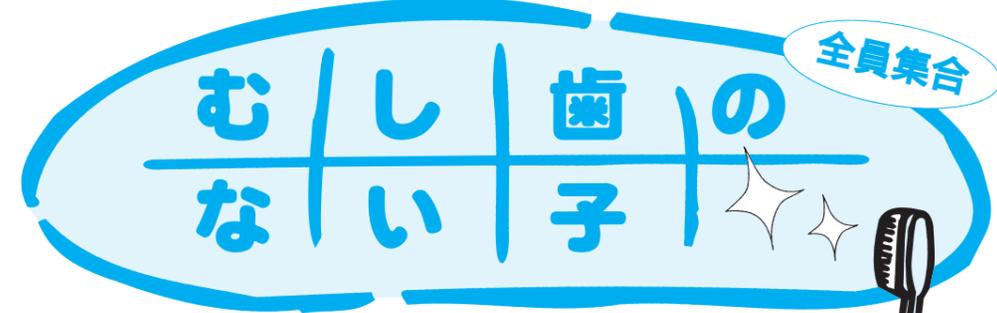
消費生活相談室  
(いきいきプラザ内)  
☎22 - 0783

険で、人体に与える影響があり、レーザーポインターの赤い光の直視は危険とされています。

**主な事例**

- \* 光線が目当たり、網膜がやけど状態になり、視野に後遺症が残った。
- \* 電車の中で小学生に、2才と6才の息子が目を中心にレーザー光線を当てられ、目を傷つけられた。
- \* 同級生にレーザー光線を当てられ、視力が低下し頭痛が起きた。

以上の事例のように、ほとんどが視力低下を起しています。おもちゃとしては危険で不適切ですので、保護者は買ってあげない、手に入れないよう注意しましょう。万が一レーザー光線を当てられたときは、網膜に障害を起す危険があるので、眼科医に診てもらいましょう。



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!

- |                   |                 |
|-------------------|-----------------|
| 小林 賢司くん (本町)      | 高橋 雄太くん (郡山)    |
| 島貴 榛華ちゃん (東町)     | 大沼 聡珠ちゃん (東大畑)  |
| 高野 咲月ちゃん (福岡蔵本)   | 半沢江梨花ちゃん (福岡蔵本) |
| 柏 真衣ちゃん (大平森合)    | 吉尾 穰くん (半沢屋敷前)  |
| 戸村 瑞季ちゃん (大鷹沢三沢)  | 大槻 真心ちゃん (越河)   |
| 伊澤 幹太くん (大川町)     | 菅野 智くん (寿山)     |
| 小畑 有紗ちゃん (白川犬卒都婆) |                 |



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12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	108	- 26			プロパンガス	一般家庭用、10㎡	5,350	- 22	5,350	5,350
食用油	サラダ油、1,500g	438	- 10			灯油(店頭)	18ℓ	774	+ 101	774	774
うるち米	宮城県産ひとめぼれ100%5kg	2,380	+ 350			灯油(配達)	18ℓ	900	+ 176	900	900
牛乳	1ℓ(低脂肪乳、加工乳は除く)	178	- 13			軽油	1ℓ、店頭価格、現金売り	86	+ 8	86	86
牛肉	ロース、冷蔵(チルド)100g	200	- 380			ガソリン	1ℓ、レギュラーガソリン、現金売り	107	+ 11	107	107
豚肉	ロース、100g	270				洗濯用洗剤	合成洗剤、高密度粉末1.2kg(1.5kgでも可)	398	+ 100	398	398
まぐろ	赤身(めばち又はきはだ)切身(刺身用)100g	498	+ 50			シャンプー	液体、ポンプタイプ、550~780ml	648	+ 9	648	648
えび	輸入品、無頭(長さ8~10cm)100g	248	- 79			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	450	- 99	450	450
キャベツ	普通品、1kg	150				トイレットペーパー	古紙(再生紙100%配合)12ロール	248		248	248
たまねぎ	普通品(葉たまねぎを除く)1kg	185				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	225				鶏卵	Mサイズ、10個入り1パック	208	± 0		

生活環境課 ☎22 - 1314