



ヘルシー クッキング

大根の葉とちりめんじゃこの混ぜご飯

大根の葉にはカロチンがたっぷり、上手に利用しましょう。

栄養価(1人当り)
エネルギー
 289kcal
たんぱく質
 8.9g
塩分 0.4g

健康推進課
 ☎22 1362

- ① 大根の葉を5mm幅に切る。
- ② フライパンに油と①を入れていためる。大根の葉がしんなりしたら、ちりめんじゃこを加えてさらにいため、酒をふり、しょうゆと塩を加え、最後にごまをふり混ぜ合わせる。
- ③ ボウルにご飯を入れ②を加えてよく混ぜ合わせる。

材料(4人分)
 ご飯 茶わん4杯
 大根の葉 150g
 ちりめんじゃこ 大さじ5
 油 大さじ1
 酒 大さじ1/2
 しょうゆ 小さじ1
 塩 少々
 白いりごま 大さじ2



ヘルスマイト白石
 八巻郁子さん
 (白石)

健康一口メモ

すいぞう 膵臓がん



公立刈田総合病院
 消化器科医員 坪井秀夫

膵臓がんは、日本人の死因第1位である悪性新生物のうち、男性では肺、胃、肝臓、大腸に次ぐ第5位、女性では胃、大腸、肺、肝臓、乳房、胆嚢に次ぐ第7位に位置されています。

初発症状で多いのは、持続する上腹部痛、黄疸、食欲不振、全身けん怠感、腰背部痛、体重の減少などです。そのほか、何となく胃のあたりの調子が悪いといったような腹部の不定愁訴、糖尿病の発症、糖尿病の急激なコントロールの悪化などをきっかけに見つかることもあります。

しかし、がんの胆管閉塞に伴う黄疸以外は、非特異的な症状で、このような症状がみられる膵臓がんによるものとは限りません。

また、治療予後のよい小さながんのうち、約1/3は無症状であり、人間ドックや、ほかの病気で経過観察に行っていた超音波検査でたまたま発見されています。

早期に症状が現れずらいため、発見時には病状が進行していることが多く、治療による予後もあまりよくないというのが現状です。

しかし、このような症状のある多くの方の中から、膵臓がんを少しでも早く見つけるため、膵酵素検査・腹部超音波などのほか、最近では、MRIで、非侵襲的に膵管を撮影する方法などもスクリーニング検査として行われています。

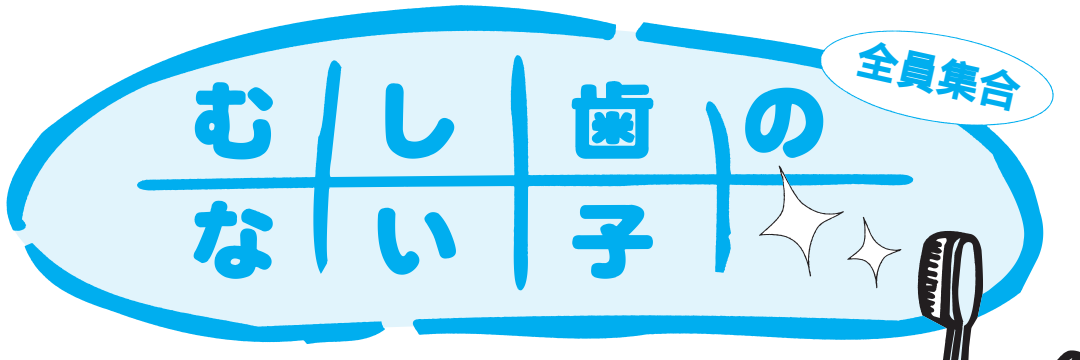
最近、若者(20歳)をターゲットにしたアポイントメントセールスのトラブルが増えています。電話で、あなたが今月の当選者です。事務所に景品を取りに来てくださいと、友人を装い喫茶店などに呼び出して、「海外旅行の手ケットが安く手に入る」車の購入の手数料が安い」といった特別な会員券だからと、長時間あるいは数日にわたり説明されて契約をします。契約したときはクラブ会員のみと思っていたら、後日ソフトやパソコンが送付され、月々の支払いが大変で困ったということになります。

20歳になるということは、社会的、法律的にも責任を持つことになり、商品の契約については、よく考えて欲しいものか、我慢できるものかを見極めることが大切です。



「しまった! 契約をしてしまった!」
 「だまされた!」
 「やはり必要がない!」
 「気が付いたら、クーリング・オフという制度が使えます。」
 この制度は、訪問販売などで契約してしまった場合、一定要件のものであれば、消費者が業者との間で締結した契約を一方的に解除できる制度です。なお、一般の店舗販売および通信販売には適用されません。

クーリング・オフ期間は
 訪問販売(アポイントメント商法など).....8日間
 電話勧誘販売(資格商法など).....8日間
8日間
 連鎖販売商法(マルチ、マルチまがい商法など).....20日間
 必ず書面(内容証明郵便かはがき)を簡易書留で郵送すること。
 *隠さず、悩まず早く相談することが大切です。



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!

- | | |
|-----------------|---------------|
| 大槻 菜穂ちゃん(大平森合) | 渡邊 陽ちゃん(緑が丘) |
| 松永 未結ちゃん(城南) | 佐久間理奈ちゃん(郡山) |
| 渡辺 愛理ちゃん(旭町) | 中橋 花奈ちゃん(田町) |
| 小川伊緒里ちゃん(大鷹沢三沢) | 村上 広大くん(福岡蔵本) |
| 小島 帆嵩くん(八幡町) | 高橋 海翔くん(寿山) |
| 半澤 海人くん(東町) | 菊地ののかちゃん(田町) |
| 川北 聖音ちゃん(東大畑) | 塩谷 綾花ちゃん(鷹巣) |
| 玉山 優美ちゃん(東大畑) | 永井 京花ちゃん(郡山) |
| 半田愛梨花ちゃん(郡山) | |



虫歯を早く治して
 メダルをもらおう!
 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13年1月4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	- 20	108	108	プロパンガス	一般家庭用、10㎡	5,647	+ 222	5,750	5,545
食用油	サラダ油、1,500g	438	- 60	438	438	灯油(店頭)	18ℓ	742	+ 138	774	710
うるち米	宮城県産ひとめぼれ100%5kg	1,880	+ 300	1,880	1,880	灯油(配達)	18ℓ	839	+ 129	900	778
牛乳	1ℓ(低脂肪乳、加工乳は除く)	178	- 13	178	178	軽油	1ℓ、店頭価格、現金売り	83	+ 7	84	82
牛肉	ロース、冷蔵(チルド)100g	239	- 159	239	239	ガソリン	1ℓ、レギュラーガソリン、現金売り	103	+ 7	105	102
豚肉	ロース、100g	362		362	362	洗濯用洗剤	合成洗剤、高密度粉末1.2kg(1.5kgでも可)	378	+ 5	398	358
まぐろ	赤身(めばち又はきはだ)切身(刺身用)100g	326	- 63	326	326	シャンプー	液体、ポンプタイプ、550~780ml	598	- 21	598	598
えび	輸入品、無頭(長さ8~10cm)100g	258	- 35	258	258	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	509	- 90	568	450
キャベツ	普通品、1kg	250		250	250	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	187		187	187	ミネラルウォーター	ペットボトル入り、2ℓ	198		198	198
ばれいしょ	普通品(男爵又はメークイン)1kg	214		214	214	鶏卵	Mサイズ、10個入り1パック	168	+ 15	168	168

生活環境課 ☎22-1314