



## ヘルシー クッキング

### 低カロリーの 春羹(中華風おでん)

おろししょうがの香りが食欲を増します



ヘルスマイト白石  
若木リイ子さん  
(白石)

- 材料(4人分)**
- 豚バラブロック肉 ..... 300g
  - 油揚げ ..... 中 1本
  - 大根 ..... 4枚
  - ニンジン ..... 2~3本
  - ゴボウ ..... 1本
  - 長ねぎ ..... 3~4本
  - みりん ..... 1/2カップ
  - しょうゆ ..... 大さじ3
  - 塩 ..... 小さじ1~1.5
  - おろししょうが ..... 少々

**作り方**

- 1 豚バラブロック肉は丸ごと霜降りにし、2~3cmぐらいのぶつ切りにする。
- 2 大根とニンジンは6~7cmの長さの拍子木切り、長ねぎ、ゴボウは6~7cmの長さに切る。
- 3 油揚げは熱湯をかけて油抜きし、1枚を2枚の三角になるように切る。
- 4 大きな鍋に長ねぎ以外の材料とひたひたの水を入れ、みりん、塩を加えて中火にかける。煮立ったらしょうゆを加えて2時間ぐらい煮る。1時間半ぐらい煮たら長ねぎを加える。
- 5 大きめのおわんに盛り付け、汁をたっぷりかけて、食べる直前におろししょうがをのせる。

**栄養価(1人当り)**

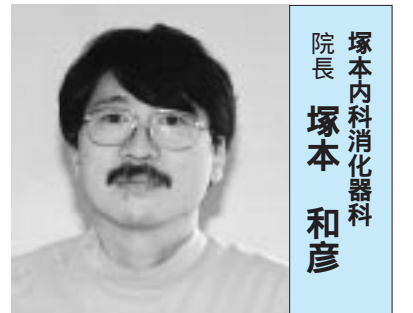
エネルギー 635kcal  
たんぱく質 21.7g  
塩分 3.2g

健康推進課

☎22 1362

## 健康一口メモ

### 消化性潰瘍



塚本内科消化器科  
院長 塚本 和彦

胃潰瘍や十二指腸潰瘍のことを消化性潰瘍とも言います。食物を消化するため、胃から消化液(胃酸)が分泌されますが、胃や十二指腸の粘膜が、何らかの原因で胃酸で消化され、欠損を生じる病気で、なお、これが将来「がん」になることはありません。

最近では、胃の粘膜表面に住み着いたヘリコバクター・ピロリ菌という細菌の関与が大きいとされていますが、紙面の都合で割愛いたします。

症状は、胃痛や胸焼けや吐き気が主です。潰瘍が大きく深い場合は、出血による吐血や、潰瘍穿孔による腹膜炎が起こり、時に命にかかわる場合もあります。

現在では内服薬の進歩により、潰瘍ができたときの治療は比較的容易となり、約8週間ぐらいの内服で潰瘍はふさがり、治ります。しかし、いったん治っても、また再発を繰り返しやすいので、医師の指示を守って少量の維持薬を飲み続けねばならず、「潰瘍症」とも言われます。

日本人の約1%がこの潰瘍症に罹っており、一市二町でも約五百人ぐらいの患者さんがおられることとなります。

時期的には春や秋の発症が多い傾向があり、進学や転勤などの精神的ストレスのかかわりも大きいようです。

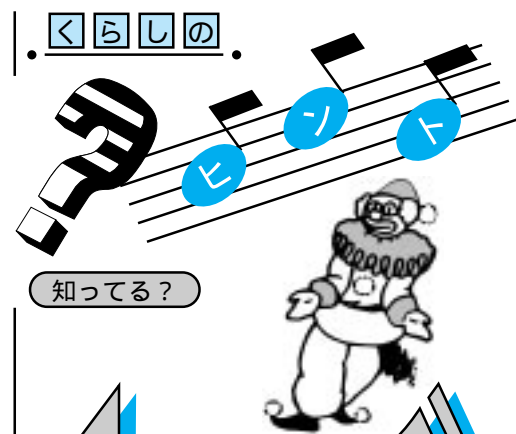
「何か胃の具合が悪い」と感じたら、自己判断せず医師に診てもらいましょう。

なかなか景気の良くならない近ごろ、内職でもして家計の足しにしようと思うのが人情。でも、ちょっと待ってください！お小遣い稼ぎのつもりが、思わぬ出費となってしまう「内職商法」に気を付けましょう。

内職商法には、どのようなものがあるのか挙げてみましょう。

\* **チラシ配り**……「チラシを配るだけで高額収入」という広告や言葉に誘われ契約したチラシ配り。チラシを見た人が商品を買った、チラシに書いてある番号で手数料が入る仕組み。チラシは買い取れと言われ、一年分を数十万円で買ったが配り切れず。しかも、業者はきちんと番号を確認してくれず、どこか……。

\* **あて名書き・ワープロ打ち内職**……「仕事を紹介します」という



知ってる?

内職商法に気を付けよう  
~副収入を得るつもりが...~

消費生活相談室  
(いきいきプラザ内)  
☎22 - 0783

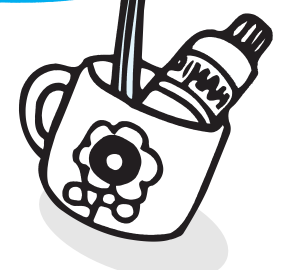
言葉を信用して契約したあて名書きの内職。契約して登録料を送金したら、送られてきたのはあて名書きの仕方を書いた説明書だけ。また、同じように「仕事を紹介します」と言われて契約したワープロ打ちの内職。専用のワープロでない仕事は紹介できないと言われて専用のワープロを買ったのに、実際には一回仕事が終わっただけで、業者との連絡も取れず支払いだけが残った……。

**こんなところに注意!**

- \* 契約の中身を確認する。契約書をもらっておけば安心。
- \* 負担(出費)を伴う内職は相手(業者)が信用できるか、よく考えて契約する。
- \* 自分ができるかをよく考える。
- \* 家族に内緒でないこと。

## の歯のむし歯のない子

全員集合



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!

- |                  |                  |
|------------------|------------------|
| 佐藤 秀樹くん (八幡町)    | 遠藤 美月ちゃん (大鷹沢大町) |
| 高橋 杏花ちゃん (大平森合)  | 星 克弥くん (小原)      |
| 佐藤 伸哉くん (南町)     | 武田 実祈ちゃん (西益岡町)  |
| 齋藤 優梨香ちゃん (東大畑)  | 小室 佳凜ちゃん (祢宜内)   |
| 丹野 真優ちゃん (鷹巣)    | 岩松 愛里ちゃん (大川町)   |
| 今野 朱理ちゃん (大鷹沢大町) | 山田 茉優ちゃん (緑が丘)   |
| 高橋 瑞季ちゃん (鷹巣)    | 佐野 岳くん (大平中目)    |
| 佐久間 莉佳ちゃん (柳町)   | 浦山 裕佑くん (大川町)    |
| 日下 暉くん (福岡深谷)    |                  |



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13年2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	- 14	100	100	プロパンガス	一般家庭用、10㎡	5,590	+ 78	5,750	5,430
食用油	サラダ油、1,500g	398	± 0	398	398	灯油(店頭)	18ℓ	702	+ 64	774	630
うるち米	宮城県産ひとめぼれ100%5kg	2,080	- 200	2,080	2,080	灯油(配達)	18ℓ	810	+ 224	900	720
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	79	+ 4	85	73
牛肉	ロース、冷蔵(チルド)100g	158	- 88	158	158	ガソリン	1ℓ、レギュラーガソリン、現金売り	101	+ 5	105	98
豚肉	ロース、100g	108		108	108	洗濯用洗剤	合成洗剤、高密度粉末1.2kg(1.5kgでも可)	362	- 11	398	327
まぐろ	赤身(めばち又はきはだ)切身(刺身用)100g	320	- 78	320	320	シャンプー	液体、ポンプタイプ、550~780ml	498	- 75	598	398
えび	輸入品、無頭(長さ8~10cm)100g	228	- 111	228	228	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	489	- 90	580	398
キャベツ	普通品、1kg	248		248	248	トイレットペーパー	古紙(再生紙100%配合)12ロール	274		298	251
たまねぎ	普通品(葉たまねぎを除く)1kg	99		99	99	ミネラルウォーター	ペットボトル入り、2ℓ	248		248	248
ばれいしょ	普通品(男爵又はメークイン)1kg	128		128	128	鶏卵	Mサイズ、10個入り1パック	158	- 20	158	158

生活環境課 ☎22 - 1314