



生活習慣病予防のための

ヘルシー クッキング

牛肉とマイタケの混ぜご飯

子供にも大人にも人気の
らくらくクッキング

栄養価(1人当り)

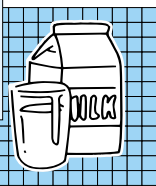
エネルギー
351kcal
たんぱく質
10.7g
塩分 1.4g

健康推進課
☎22-1362

- ① ご飯を硬めに炊く。
- ② 中華鍋にごま油を入れて牛肉をほくしながらいため、マイタケとを加え、汁気がなくなるまで強火でいためる。
- ③ 黄菊は花びらをつまみ、酢少々を加えたお湯でゆで、水で冷やし固く絞る。
- ④ ご飯に②を混ぜ、黄菊を散らす。

材料(4人分)

米.....2合
マイタケ...1と1/2パック
牛肉.....70g
黄菊.....少々
酢.....少々
ごま油.....小さじ2
しょうゆ.....大さじ2
みりん.....大さじ2
しょうが汁.....少々

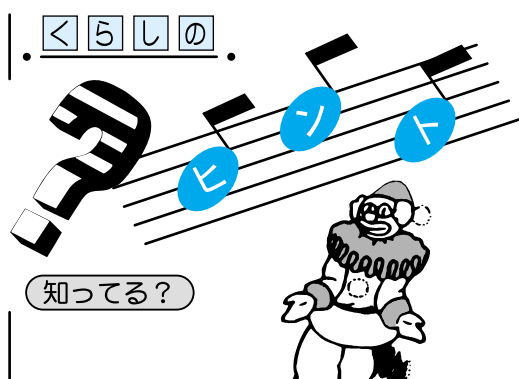


ヘルスメイト白石
佐久間和子さん
(大平)

早い季節になると心もおおらかになり、必要もない商品をつい買ってしまふことがあります。そんなときにあせらず対応できるよう、身近な悪質商法を紹介いたします。

*アポイントメント商法...「あなた選ばれた」20歳の誕生日おめでとう、プレゼントを用意しています。ご連絡ください」などの電話や八ガキで呼び出され、高額なソフトやパソコンの購入契約をします。

*SF商法(新商品紹介商法またはハイハイ学校)...「新商品の紹介です」と言って家庭雑貨を無料で配布したり、街行く高齢者に当たりくじを引かせると言って会場に誘い入れ、高額な羽毛布団や電磁マッサージ器を購入契約させる。



知ってる?

予備知識はあなたを救う

~消費者を狙う甘いわなにご注意~

消費生活相談室
(いきいきプラザ内)
☎22-0783

*下取り商法...「不用になった布団を下取りします」押し入れのいらぬ布団を処分してあげます」と言って査定をし、高額な布団より差し引き契約させる。

*点検商法...テレビや新聞で消火器の事故があったりすると心配になります。そんなときタイミングよく、「点検に来ました」「調査に来ました」...の方から来まして「公的機関や有名な会社を名乗り訪問し、期限が切れている」「危険です」「もうすぐ使用できなくなりまふ」とだまして、市価より相当割高な商品を購入させる。

このような商法に似ていると思ったら、すぐ契約せずに家族と相談したり、消費生活相談室に電話をし、被害を未然に防ぐことが大切です。

家庭の省エネ講座 ①

【電気ポット】

使い方・選び方は?
保温は低めの温度で。
留守にするならコンセントからプラグを抜く。
家族構成や生活スタイルに応じて選ぶ。
日本茶を飲むことが多いなら、普段から低めの温度で保温すると良いでしょう。長時間使わないときは、再沸騰させる方が省エネになります。

2.2Lの水を沸かして6時間保温する場合と、使用後にプラグを抜いて再沸騰させる場合との比較

再沸騰させた場合の方が
年間で電気107.45kWh/
約2,470円の節約

ちょっと気になるポットの消費電力量

従来の2.2Lのマイコン型の電気ポットでは、およそ400Lの冷蔵庫と年間消費電力量がほぼ同じという結果も出ています。そこで、最近では「電気で湧かして魔法瓶で保温」といった保温電力量を節約した省エネタイプのもも発売されています。



資料提供：財団法人省エネルギーセンター

健康一口メモ

末期がん患者の痛み

がんの痛みは、すべてのがん患者の60〜90%が死亡までに経験すると言われており、三つの原因が考えられます。第1はがん自体による痛みで、骨転移や神経への浸潤によるものでこれが大部分を占めます。第2はがんの治療に起因するもの。第3はがんやがん治療と無関係な痛みで、長期臥床による筋肉痛などです。

現在、痛みに対する治療は、WHO方式(各種鎮痛剤、麻薬などの経口投与を原則とした方法)が主体で、神経ブロック、放射線療法により大部分の患者の除痛、痛みの軽減が可能となっています。

これら治療の原則は、患者の痛みの訴えを過小評価しない前提に立ち、痛みに基づく活動制限の程度、睡眠時間の長さ

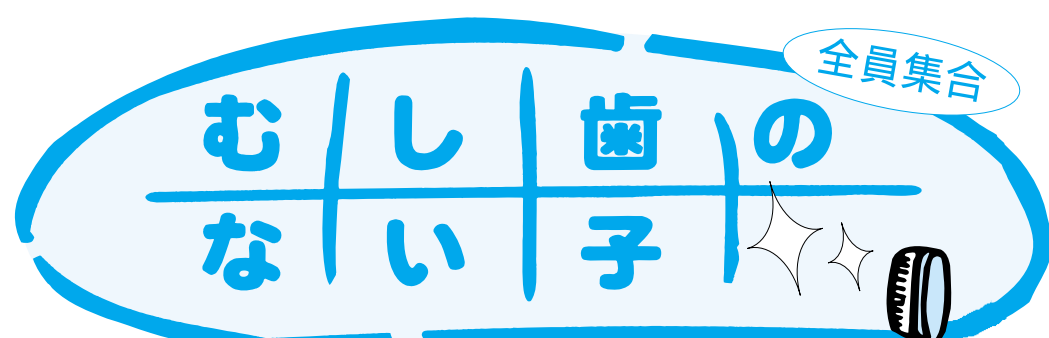
それまでに投与されていた薬の効果の程度、過去に患者が体験した痛みとの比較をし、治療に反映していくことが重要です。

さらに、末期がん患者は、死の不安、恐怖を持っているもので、耐え難い身体的苦痛と同時に、痛みそのものが病气や死の不安や恐怖を増大させ、種々の精神症状を起こす一つの大きな原因となっていると考えられます。

精神症状が出現した患者の除痛は大変困難で、痛みと精神症状が悪循環となり、病状を悪化させます。つまり、痛みのコントロールは単独では成功せず、患者に対する心理的援助と、患者の心理に大きな影響をもたらす家族に対する心理的援助を図ることが最も重要であると考

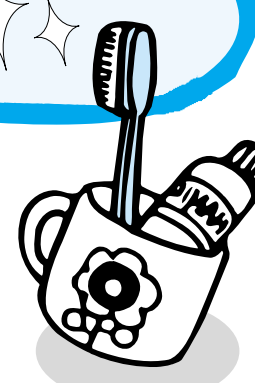


大泉記念病院 内科・麻酔科
医師 佐藤 和彦



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 優真くん (鷹巣) | 齋藤 祥也くん (東町) |
| 末永 浩晃くん (越河) | 佐藤 留菜ちゃん (東町) |
| 鈴木 玲美ちゃん (福岡長袋) | 我妻 未貴ちゃん (松ヶ丘) |
| 宇賀日向子ちゃん (八幡町) | 佐藤 桃花ちゃん (田町) |
| 一條 紗希ちゃん (東町) | 梶川 智加ちゃん (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