



生活習慣病予防のための

ヘルシー クッキング

ご飯のチーズせんべい

残りご飯で簡単にできる
カルシウムいっぱいのおやつです

栄養価(1人当り)

エネルギー
126kcal
たんぱく質
5.4g
塩分 0.4g

問 健康推進課
☎22 - 1362

① ご飯とチーズを混ぜて2等分し、1つにちりめんじゃこ、もう1つに桜えびを加えてそれぞれ一口大に丸め、ラップに包み丸く押し広げる。
② ホットプレートまたはフライパンで表面がカリツとなるように両面を焼き、最後に青のりをかける。

材料(4人分)

ご飯.....200g
ピザ用細切りチーズ...40g
ちりめんじゃこ...10g
桜えび.....10g
青のり.....少々



ヘルスマイト白石
立田ふぢ子さん
(長袋)

健康一口メモ

白衣高血圧症

白衣高血圧症とは、診察室や集団検診などの医療環境においてのみ高血圧を呈し、他の条件下では正常な血圧を示すものです。「白衣を着た人の前にいくと上がる血圧」ということがあるため「白衣高血圧症」と呼ばれています。医師との対面、血圧を測定されるといふ緊張や恐怖感などが原因と考えられますが、完全には解明されていません。

白衣高血圧症の診断には、医療環境以外の場所での血圧測定が必要となります。最も簡単な正確な方法は、家庭における自己血圧測定(家庭血圧)です。毎日同じ時間に家庭で血圧を測定します。そしてその結果は必ず

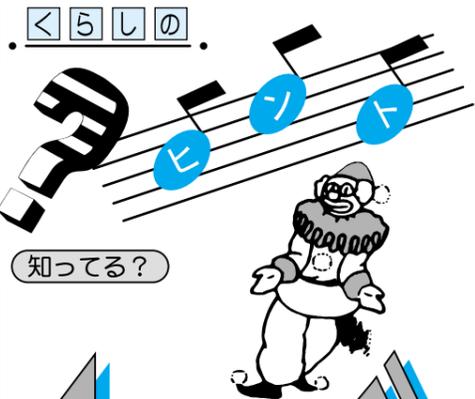


加藤整形外科小児科医院
士井 順子

医師に報告してください。このように白衣高血圧症の診断には、患者さん自身の協力が必要となります。

白衣高血圧症であると診断されると、高血圧による臓器障害(心電図変化、腎障害など)の有無を調べます。臓器障害があれば、カロリーや食塩制限、運動などの非薬物治療、または薬物治療が必要となります。臓器障害が無い場合でも、慎重で注意深い経過観察が必要となります。

最後に、自己診断は危険ですので、必ず医師の診断を受けるようにしてください。



S F 商法と 消火器の訪問販売

消費生活相談室
(いきいきプラザ内)
☎22 - 0783

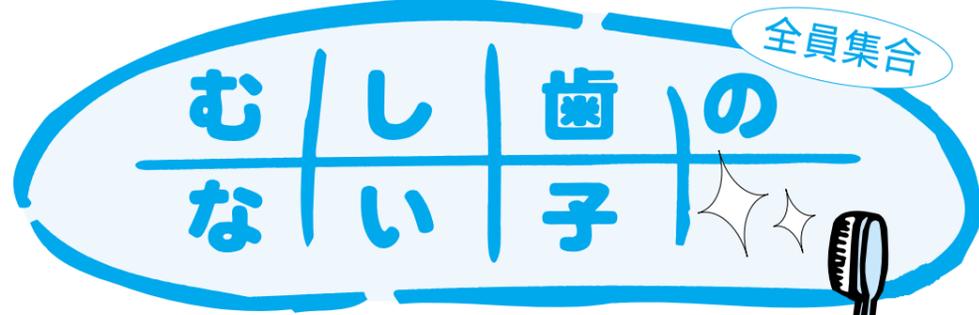
最近、また布団などのS F 商法による被害が出ています。白石市では3月、4月に数件の被害があり、その後被害報告も無く落ち着いたかにもえましたが、各所で販売していると市民の方より報告がありました。S F 商法については、繰り返し啓発していきたいと思えます。

*** S F 商法**
(催眠商法・ハイハイ商法)
S F 商法を行う会場(民家、駐車場)を借り上げる場合に、所有者の了解を十分にとらないうちに強引に会場を設置し、説明会(販売会)を行っています。

さらに、会場内での説明のときに、消費者の前で従業員に暴力をふるい、消費者に恐怖感を与えたうえで布団などの契約をさせているようです。

*** 消火器の訪問販売**
市役所職員や消防署職員または...の方向から来たと名乗り、消火器を見て、「古くなっているので新しい消火器と交換しなければ危険」といって、交換費用何万円と高額な金額を請求するようです。

|| アドバイス ||
* 無料配布につられないこと。
* 義理で行かないこと。(○○さんの家だから、○○さんに誘われたから)
* 万が一契約したら、隠さず家族に話し相談窓口へ。クーリング・オフ制度があります。(クーリング・オフ制度とは、契約日より8日間は無条件で解除できる制度です。)



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!

- | | |
|------------------|-----------------|
| 廣谷帆乃香ちゃん (大鷹沢三沢) | 山田 優希くん (越河) |
| 今川 笙くん (福岡長袋) | 安倍 薫くん (福岡蔵本) |
| 別司 飛鳥くん (鷹巣) | 佐藤 帆花ちゃん (旭町) |
| 浅利 美月ちゃん (東町) | 川田龍之介くん (本鍛冶小路) |
| 齋藤 啓太くん (西益岡町) | |



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なりません。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。



問 健康推進課 ☎22 - 1362

家庭の省エネ講座 ⑥

【自動車】

運転時には アイドリングは必要最低限に。
人待ちや荷下ろしのとき、エンジンのかけっぱなしはエネルギーの無駄。不必要に空気を汚します。日ごろから、アイドリング・ストップを習慣づけましょう。(40km走行ごとに、1回5分間のアイドリングをした場合と、しなかった場合の比較/年間で約1,710円の節約)

走行中は 適正スピードで。
一般道路も高速道路も、それぞれの適正スピードで走行しましょう。燃費の面でも一番経済的。

乗る前には
 unnecessary 荷物を降ろす。レジャー関連の荷物などを積みっぱなしにしていませんか? 不要な荷物は燃費が悪くなる原因です。ドライブの道のりを下調べする。行き当たりばったり、迷ってウロウロするのはエネルギーの無駄遣いです。



資料提供: 財団法人省エネルギーセンター