



生活習慣病予防のための

# ヘルシー クッキング

## 里芋のコロッケ

冷めると里芋のねっとり感が出て  
おいしくなります。お弁当にどうぞ！



ヘルスメイト白石  
高橋トクヨさん  
(大平)

材料(4人分)  
 里芋.....300g  
 ひき肉.....100g  
 玉ネギ.....中1個  
 しょうが.....ひとかけ  
 小麦粉.....大さじ1  
 粉チーズ.....大さじ1  
 パン粉.....大さじ2  
 油.....大さじ2  
 バター.....大さじ2  
 レタス.....4枚  
 トマト.....1個  
 ブロッコリー.....1/2房  
 レモン.....1/2個

- 作り方
- ①里芋の皮をむいて乱切りにし、レンジで8分加熱してつぶす。
  - ②玉ネギとしょうがのみじん切り、ひき肉を①に混ぜ合わせ、8等分にし、小判型に丸める。
  - ③小麦粉と粉チーズを混ぜ合わせ、②にまぶし、水で霧吹きをしてパン粉をつける。
  - ④フライパンに油とバターを入れ、③を弱火でゆっくり焼く。
  - ⑤器にレタス、トマト、塩ゆでしたブロッコリー、レモン、④を盛る。

### 栄養価(1人当り)

エネルギー  
271kcal  
たんぱく質  
9.9g  
塩分 0.3g

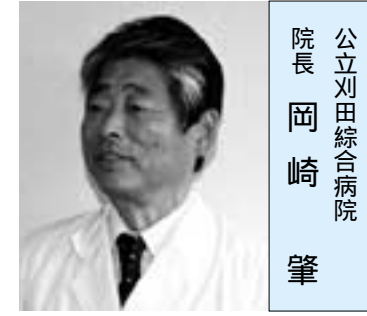
問 健康推進課  
☎22-1362

## 健康一口メモ

### 腎移植

人工腎臓などによる透析患者数は、現在わが国で二十万人を超えており、刈田病院でも約百名が透析療法を受けております。人工腎臓は、水や代謝産物の排泄は可能ですが、腎特有のホルモン産生などの機能はなく、透析患者は水分の調節や食事療法などで大変な苦勞をしており、五年生存率は六〇%です。このため腎移植が腎不全の根本的治療といえますが、拒絶反応というカベがあります。

しかし、近年開発された新しい免疫抑制剤などにより拒絶反応は著しく減少し、移植成績は向上しました。実際、最近十年間に私が経験した二百四十一例の生体腎移植の成績は、移植後五年の生存率は九〇%であり、その生存率は九五%を超えています。わが国の腎移植数は年間六百例前後で推移しており、うち七五%は生体腎移植で、肉親や夫婦間の移植です。献腎移植を希望する透析患者は、現在一万三千五十七人おりますが、そのうちわずか一%に腎移植のチャンスが得られるのが現状です。心臓や肝臓は脳死下で摘出し移植しますが、腎臓は心停止後の提供も可能です。臓器提供の意思表示カードは、刈田病院の受付に置いてあります。また、新しい刈田病院では腎移植を始め、その準備を進めています。

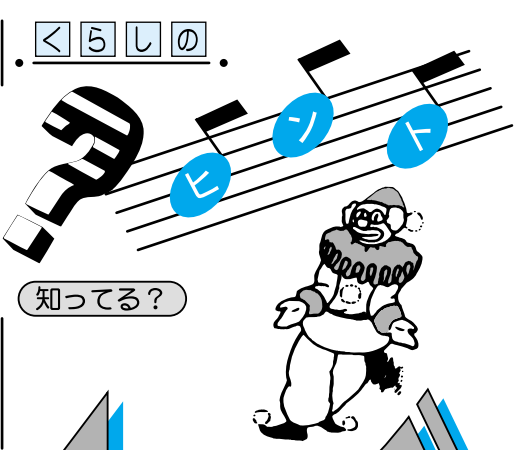


公立刈田総合病院  
院長 岡崎 肇

早い季節になると心も大らかに、必要もない商品を買ってしまうことがあります。そんなときは、あせらず対応できるような身近な悪質商法を紹介しましょう。

**\*新聞購読勧誘**：進学、就職で一人暮らしになると、まず新聞の購読勧誘があります。家庭用品や催し物のチケットなどをプレゼントして、1カ月、3カ月と購読を迫ります。必要がなければはっきり断りましょう。

**\*アポイントメント商法**：「あなたが選ばれました」20歳のお誕生日おめでとう」などと電話やはがきで呼び出し、高額なソフト、パソコンなどの購入契約をさせます。友人を装い男性には女性、女性には男性が呼び出すことが多いので、家族の方も気を付けてあげましょう。

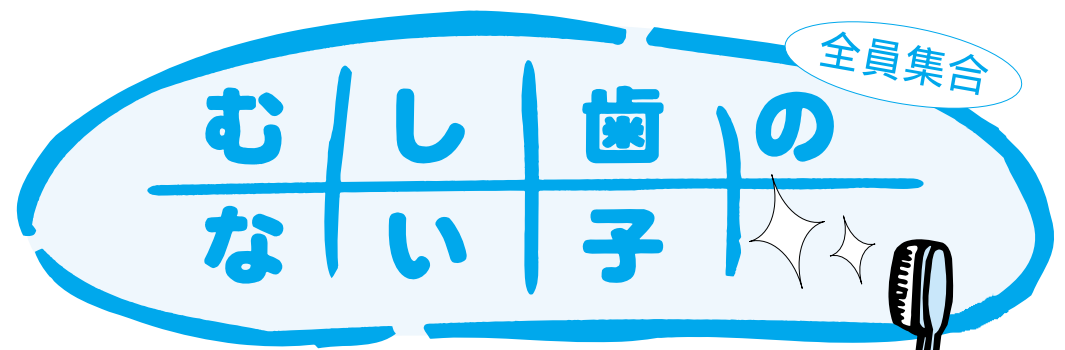


予備知識はあなたを救う  
~消費者を狙う甘いわなにご注意~

消費生活相談室  
(いきいきプラザ内)  
緯22-0783

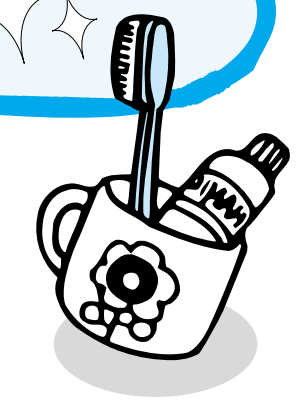
と、タイミングよく「消火器の点検に来ました」「...の方から来ました」と公的機関や有名な会社を名乗り訪問し、「期限が切れている」「もうすぐ使用できなくなる」とだまし、市価より相当割高な商品を購入させる。

**\*SF商法**(新商品紹介またはハイハイ学校)：空き店舗や駐車場を利用して、病院や買い物帰りの高齢者を誘い、家庭雑貨品、食料品を配ったり健康の話をして、高額な布団や健康補助食品、マッサージ器などの購入契約をさせます。以上の商法に似ていると思ったり、引っ掛かったかなと思ったりきは、すぐ家族や友人または消費生活相談室に相談しましょう。隠しておいたり、迷っていたりすると解約が難しくなるので気を付けましょう。被害は未然に防ぐことが大切です。



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！

- |                 |                |
|-----------------|----------------|
| 半沢 真周くん (東町)    | 松野 未歩ちゃん (沢目)  |
| 大槻 彩夏ちゃん (白川内親) | 朝野 里彩ちゃん (田町)  |
| 佐々木雄大くん (福岡長袋)  | 針生 拓弥くん (北無双作) |
| 桐生 和英くん (十王堂前)  | 針生 尚弥くん (北無双作) |
| 齋藤 晶くん (大川町)    | 高橋 瑠佑くん (福岡深谷) |
| 前野 凌太くん (白川津田)  | 馬場 麻菜ちゃん (鷹巣)  |



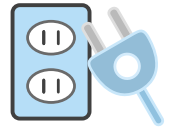
- |                  |
|------------------|
| 小室 雄士くん (小原)     |
| 岡部 遥ちゃん (福岡八宮)   |
| 笠原 悦也くん (白川犬卒都婆) |
| 高萩章太郎くん (福岡長袋)   |
| 四杉 秋華ちゃん (寿山)    |
| 金子 千紘ちゃん (大鷹沢三沢) |
| 山田 夏帆ちゃん (郡山)    |
| 井上 瑞希くん (旭町)     |
| 制野 朋夏ちゃん (不澄ヶ池)  |
| 手塚 博也くん (越河五賀)   |



## 家庭の省エネ講座 ⑫

### 【待機時消費電力】

待機時消費電力とは、電気製品を使っていないときでも消費されている電力のことです。家庭で消費する電力のうち約9.4%が待機時消費電力に使われています。まさに省エネの大敵といえるでしょう。待機時消費電力のベスト3は、ビデオデッキ、ガス給湯器、オーディオコンポの順で、主電源を消し忘れがちなのが上位を占めています。



省エネ対策はコンセントからプラグを抜くだけ使っていない機器はこまめに主電源を切り、コンセントからプラグを抜く習慣をつけることです。冷蔵庫やFAX付き電話などを除けば、たいいていの機器は電源を切っても支障がないはずですが、また、VTRやCDラジカセのように、プラグを抜いてしまうと、タイマーの再設定に手間がかかる機器があります。それでも、長時間使用しない場合には主電源を切るようにしましょう。

資料提供：財団法人省エネルギーセンター