

ヘルスマイト白石直伝!

生活習慣病予防のためのヘルシークッキング

白石雑煮

白石雑煮は、鶏肉、野菜、凍み豆腐の他に、芋がら（里芋の茎、「ずいき」とも呼ばれます）、なるとを入れ、しょうゆ味にするのが特徴です。

1人分当たり
245cal
たんぱく質9.7g
塩分1.7g



いつまでも自分で食事を食べられるよう、身体と歯の健康を維持しましょう。

【作り方】

- ①鶏肉は一口大のそぎ切りにし、酒をふりかけておく。
- ②大根、ニンジンも細めの千切り、ゴボウも細い千切りにして水につけアクを抜く。
- ③芋がらはぬるま湯でもみ洗いして戻し、小さく切る。凍み豆腐もぬるま湯で戻し、千切りにする。
- ④セリは1cmくらいに切っておく。
- ⑤だし汁を火にかけ、ゴボウを煮て、**A**の調味料で味をととのえ、ほかの材料を入れて煮る。煮えたら焼いた餅を入れる。
- ⑥お餅を椀にうつし、具を盛り、セリ、なるとを乗せ、汁をはったら出来上がり。



大鷹沢地区の皆さん

【材料】(4人分)

切り餅	4~8切れ
鶏肉	100g
酒	少々
大根	200g
ニンジン	50g
ゴボウ	50g
芋がら(ずいき)	1本
凍み豆腐	2~3枚
セリ	少々
なると	少々
だし汁(かつおだし)	4カップ
酒	大さじ1
しょうゆ	大さじ2
塩	1つまみ

●各種健康相談のお知らせ ※相談を受ける方は事前予約が必要です。

相談名	対象者	内容	相談日時	問い合わせ先
こころの相談	心の健康問題を抱える方や、もの忘れなどに対し不安のある方とその家族	精神科医による個別相談	1月 6日(水) 13:30~15:30 2月 3日(水) 13:30~15:30	健康推進課 ☎22-1362
アルコール専門相談	アルコールの問題を抱えている方とその家族	相談員による個別相談	1月20日(水) 13:30~16:30 2月17日(水) 13:30~16:30	仙南保健福祉事務所 母子障害班 ☎0224-53-3132
思春期ひきこもり専門相談	思春期の心の問題を抱える方や、ひきこもりの状態にある方とその家族や関係者	相談員または精神科医による相談(診察)	1月14日(木) 13:30~16:30 2月 4日(木) 13:30~16:30 2月18日(木) 13:30~16:30	

2月29日(月)まで「歯周病検診」を実施中!

2月29日(月)まで、「歯周病検診」を実施しています。歯周病予防には、毎日の歯みがきと定期健診が有効です。対象者には、昨年8月下旬に受診券を送付していますので、白石市・蔵王町・七ヶ宿町内のご希望の歯科医院に直接予約してください。

- 対象者 平成28年4月1日現在の年齢が、30歳・35歳・40歳・45歳・50歳・55歳・60歳・65歳・70歳の方
- 自己負担額 500円
- 内容 歯・歯周・義歯などのチェック、歯周ポケットの測定など

65歳以上の方へ「肺炎球菌予防接種」はお済みですか?

肺炎球菌による肺炎は、成人の肺炎25~40%を占め、特に高齢者の重症化が問題になっています。

市では、高齢者の肺炎球菌による肺炎感染・重症化の予防を目的に、予防接種費用の一部を助成します。市内在住で65歳以上の方(昭和26年4月1日以前生まれ)の方でまだ接種していない方は、予防接種を受けましょう。前回接種後5年以上経過した方は、2回目以降の接種も助成します。

- 自己負担額 5,000円
- ※接種料金8,220円のうち、3,220円を市が助成します。
- 実施医療機関 白石市、蔵王町、七ヶ宿町の実施医療機関

☎健康推進課(健康センター1階) ☎22-1362

●休日当番医・調剤薬局

月日	内科	外科	調剤薬局
1月 1日	梅津内科医院 ☎24-3571	公立刈田総合病院 ☎25-2145	フジ薬局 ☎24-3355
1月 2日	引地泌尿器科内科クリニック ☎26-2823	おおはし整形外科医院 ☎22-2888	さんた薬局 ☎26-3376 高木薬局 ☎25-2320
1月 3日	塚本内科消化器科 ☎26-1026	大泉記念病院 ☎22-2111	宮調剤薬局 ☎24-3113
1月10日	たかはし内科クリニック ☎22-2535	公立刈田総合病院 ☎25-2145	みどり薬局城北店 ☎22-4966
1月11日	三浦内科胃腸科クリニック ☎25-6854	おおはし整形外科医院 ☎22-2888	高木薬局 ☎25-2320
1月17日	海上内科医院 ☎25-1501	公立刈田総合病院 ☎25-2145	フレンド薬局白石 ☎24-2119 伊新薬局 ☎26-2593
1月24日	水野内科クリニック ☎25-2736	大泉記念病院 ☎22-2111	エルム調剤薬局 ☎25-1680 宮調剤薬局 ☎24-3113
1月31日	梅津内科医院 ☎24-3571	さたけ整形外科 ☎33-4855	フジ薬局 ☎24-3355
2月 7日	引地泌尿器科内科クリニック ☎26-2823	公立刈田総合病院 ☎25-2145	さんた薬局 ☎26-3376

※歯科は毎回、白石市歯科休日診療所(健康センター2階、☎25-4744)になります。

1月・2月の献血実施予定(全血)

- ヨークベニマル白石店
1月16日(土) 10:00~11:45
13:00~16:30
- みやぎ仙南農業協同組合
白石地区事業本部(小十郎の郷)
2月4日(木) 9:30~10:30
- 大泉記念病院
2月4日(木) 15:30~16:30
- ジャスト白石店(セラビ白石)
2月7日(日) 10:30~11:45
13:00~16:30

献血のご協力

ありがとうございました(11月)

- ・健康福祉まつり(ホワイトキューブ) 38人
- ・NECプラットフォームズ(株) 白石事業所 32人

献血へのご協力を
よろしく願いだワン!



健康一口メモ

ノロウイルスは
流行の兆し!

秋になり肌寒くなると流行り始めるノロウイルス。毎年、感染者が出るのですが、この冬は今までより感染者が多くなるかもしれません。そこで今回は予防方法についてチェックしてみました。

ノロウイルスの流行時期は、11月から翌年3月ごろまでといわれています。感染経路は、①感染者との接触による接触感染 ②生ものなど十分に加熱していない食品の摂取による経口感染の2つが主にあげられます。ヒトからヒトへの感染力が強いので気を付けましょう。

ノロウイルスの予防法はもうほかでもよく紹介されていますが、おさらいとして紹介します。

- ①食品をしっかりと加熱する
ノロウイルスは十分加熱すれば死滅させることが出来ます。よく言われているのは、中心温度を90度以上にし、1分間加熱する方法。しっかりと加熱してください。
 - ②手洗いをしっかり行う
帰宅時、食事前、トイレを利用した際にはしっかりと手を洗い、ウイルスを取り除きましょう。
 - ③設備・調理器具の除菌を行う
食品を洗浄、加熱するのはもちろん、調理器具もしっかり洗浄しましょう。
- ノロウイルスの主流の型が変わると流行の可能性もあるのですが、予防や対策をしっかりと行っていきましょう。



公立刈田総合病院
おおたけ たかはる
薬剤部長 大竹 隆晴