

ヘルスメイト白石直伝!

生活習慣病予防のためのヘルシークッキング

あさつきの酢味噌和え & ホウレンソウとニンジンのくるみ入り白和え

これからの時期に簡単に作れる和え物です。



白川地区の皆さん

あさつきの酢味噌和えの作り方

- あさつきは、洗って塩を加えた熱湯でサッと湯がいて、水に取り、水気を切ったら、食べやすい長さに切る。
- Aの材料を混ぜあわせ、①を加えてからめて出来上がり。

ホウレンソウとニンジンのくるみ入り白和えの作り方

- 豆腐はキッチンペーパーなどでしっかり水切りをする。ほうれん草は茹でて3cmセンチ長さに切る。ニンジンも細切りにし茹でる。
- ボウルに水切りした豆腐とむきぐるみ、Bを入れ、豆腐がなめらかになるまですり混ぜる(フードプロセッサーを使ってもよい)。
- ②に①のホウレンソウとニンジンを加えて和えたら出来上がり。



**あさつきの酢味噌和え**  
あさつき 300g 大きじ1.5  
酢 大きじ1.5  
味噌 大きじ1.5  
砂糖 大きじ1.5

1人分当たり  
174cal  
たんぱく質8.1g  
塩分0.7g

**ホウレンソウとニンジンのくるみ入り白和え**  
ホウレンソウ 2分の1束  
ニンジン 3分の1本  
木綿豆腐 1丁(400g)  
むきぐるみ 20g  
しょうゆ 大きじ2分の1  
味噌 大きじ2分の1  
砂糖 大きじ2  
塩 少々

1人分当たり  
46cal  
たんぱく質3.6g  
塩分0.8g

●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         | 2月 3日(水) 13:30~15:30<br>3月 2日(水) 13:30~15:30  | 健康推進課<br>☎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          | 2月17日(水) 13:30~16:30<br>3月16日(水) 13:30~16:30  | 仙南保健福祉事務所<br>母子障害班<br>☎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) | 2月 4日(木) 13:30~16:30<br>2月18日(木) 13:30~16:30<br>3月 3日(木) 13:30~16:30○<br>3月24日(木) 13:30~16:30 |                                     |

献血にご協力ください

献血とは、病気の治療や手術などで輸血を必要としている患者さんのために、健康な人が自らの血液を無償で提供するボランティアです。血液は人工的に造ることができず、長い期間にわたって保存することもできません。輸血に必要な血液を安定的に確保するため、一層のご協力をお願いします。

- 献血ができる方 16歳~69歳の方(65歳以上の方は60歳から64歳までに献血の経験のある方)
  - 体重 男性45kg以上・女性40kg以上
- ※宮城県赤十字血液センターでは、400ml献血のご協力をお願いします。400ml献血は、男女ともに50kg以上で、男性は17~69歳、女性は18~69歳の方が対象となります。

65歳以上の方へ「肺炎球菌予防接種」はお済みですか?

高齢者の肺炎球菌による肺炎感染・重症化の予防するため、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                     |
|-------|-----------------------------|---------------------------|--------------------------|
| 2月 7日 | 引地泌尿器科内科クリニック<br>☎26-2823   | 公立刈田総合病院<br>☎25-2145      | さんた薬局<br>☎26-3376        |
| 2月11日 | 塚本内科消化器科<br>☎26-1026        | 橋本整形外科医院<br>☎25-1616      | あさひ薬局<br>☎22-5040        |
| 2月14日 | えんどうクリニック<br>☎26-3888       | 公立刈田総合病院<br>☎25-2145      | うさぎ薬局<br>☎26-3557        |
| 2月21日 | 佐藤医院<br>☎32-2002            | こまつ外科・内科クリニック<br>☎22-2115 | ヨツメ薬局鳥井先店<br>☎32-3360    |
|       |                             |                           | 蔵王ヘルスマート薬局<br>☎32-4550   |
| 2月28日 | 内方医院<br>☎32-2101            | 大泉記念病院<br>☎22-2111        | にしうら薬局(蔵王町宮)<br>☎32-3020 |
|       |                             |                           | 宮調剤薬局<br>☎24-3113        |
| 3月 6日 | 柿崎小児科医院<br>☎25-2210         | 公立刈田総合病院<br>☎25-2145      |                          |
| 3月13日 | つつみ内科外科こどもクリニック<br>☎25-1181 | 公立刈田総合病院<br>☎25-2145      | フレンド薬局清水小路<br>☎24-3393   |

※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。



2月の献血実施予定(全血)

- 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) 10:00~11:45  
13:00~16:30

献血のご協力

ありがとうございました(12月)

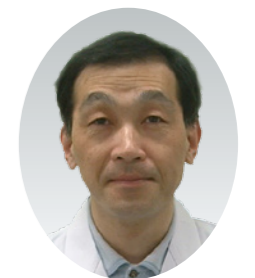
・ジャスト白石店 35人

健康一口メモ

高血圧

昨年、高血圧治療ガイドライン(学会の指針)が新しくなりました。少し改定されましたが、大きな変更はないようです。  
上の血圧(収縮期血圧)が140以上、または下の血圧(拡張期血圧)が90以上が高血圧です。これは病院で測定した時の血圧(診察室血圧)です。治療はこの値を超えないことを目標に行います。  
自宅で測定した時(家庭血圧)は、病院で測定する数値から上と下それぞれから5を引いて、上が135以上、下が85以上だと高血圧です。  
血圧は朝晩に測定してください。2回測定して平均を出

しますが、1回でも大丈夫です。病院での血圧と自宅での血圧に差がある時は、自宅での血圧を優先して判断します。厳密に言うと、測定条件は決まっています。しかし、測定条件にこだわると測定が面倒になるので、あまり気にしなくて構いません。  
糖尿病も患っている高血圧の方は、目標値をもっと下げる必要があります。上が130、下が80を超えないことが目標になります。逆に、高齢者(75歳以上)では、上が150を下が90を超えないように下げて、そこから緩やかに上が140を、下が90を超えないように下がっていきます。



公立刈田総合病院  
副院長 渡辺 正