

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。

1人分当たり
174cal
たんぱく質8.1g
塩分0.7g

あさつきの酢味噌和え

あさつき	300g
酢	大さじ1.5
味噌	大さじ1.5
砂糖	大さじ1.5

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	大さじ2分の1
味噌	大さじ2分の1
砂糖	大さじ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 3月 2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	2月17日(水) 13:30~16:30 3月16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)	2月 4日(木) 13:30~16:30 2月18日(木) 13:30~16:30 3月 3日(木) 13:30~16:30○ 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 ☎26-2823	公立刈田総合病院 ☎25-2145	さんた薬局 ☎26-3376
2月11日	塚本内科消化器科 ☎26-1026	橋本整形外科医院 ☎25-1616	あさひ薬局 ☎22-5040
2月14日	えんどうクリニック ☎26-3888	公立刈田総合病院 ☎25-2145	うさぎ薬局 ☎26-3557
2月21日	佐藤医院 ☎32-2002	こまつ外科・内科クリニック ☎22-2115	ヨツメ薬局鳥井先店 ☎32-3360
			蔵王ヘルスマート薬局 ☎32-4550
2月28日	内方医院 ☎32-2101	大泉記念病院 ☎22-2111	にしうら薬局(蔵王町宮) ☎32-3020
			宮調剤薬局 ☎24-3113
3月 6日	柿崎小児科医院 ☎25-2210	公立刈田総合病院 ☎25-2145	
3月13日	つつみ内科外科こどもクリニック ☎25-1181	公立刈田総合病院 ☎25-2145	フレンド薬局清水小路 ☎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げてください。



公立刈田総合病院
副院長 渡辺 正