

ヘルスメイト
白石直伝!

親子で作ってみよう! 簡単レシピ
スパニッシュオムレツ

1人分あたり
214kcal
たんぱく質9.2g
塩分0.6g



【作り方】

- ①ベーコンは1cm幅に切る。冷凍ポテトは3cmの長さに切る。
- ②フライパンを温め、①とミックスベジタブルを炒める。
- ③ボウルに卵を溶いて、塩、コショウ、②を加える。
- ④フライパンにサラダ油を熱し、③を流し入れ、円を描くように混ぜ、固まり始めたらず火を弱めてふたをして1~2分蒸し焼きにして出来上がり。



白石地区の皆さん

【材料】(4人分)

卵	4個
ベーコン	2枚
冷凍ポテト	80g
ミックスベジタブル	80g
サラダ油	少々
塩	少々
コショウ	少々

食育の5つの力を育もう!

「食べ物をえらぶ力」 冷凍食品を使って簡単にできるオムレツです。買い物のお手伝いをして、いろいろな食材を知ることも食育の1つです。

●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	心の健康に関する不安のある方とその家族	精神科医による個別相談	6月1日、7月6日 いずれも水曜日13:30~15:30	健康推進課 ☎22-1362
健康なんでも相談	血圧や減塩、禁煙など健康に関する相談をしたい方	保健師・管理栄養士による個別相談	6月21日、7月19日 いずれも火曜日14:00~16:00	
アルコール相談	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	6月15日、7月20日 いずれも水曜日13:30~16:30	仙南保健福祉事務所 母子障害班 ☎0224-53-3132
思春期・ひきこもり相談	思春期の心の問題、ひきこもりの状態を抱え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)	6月2日・16日、7月14日・28日 いずれも木曜日13:30~16:30	※青色は精神科医による相談

6月20日(月)から
「乳がん検診」を実施します

検診は、指定した日時以外でも受診できます。検診を申し込んだ方で6月16日(木)までに受診票が届かない方や、まだ申し込んでいない方で受診を希望する方は、健康推進課までお問い合わせください。

- 対象者 ①30~39歳の女性：毎年検診を受けることができます、②40歳以上の女性：2年に1回奇数年齢時に検診を受けることができます。
※年齢は平成29年4月1日現在の満年齢
- 検診期間 6月20日(月)~7月12日(火)
※土日を除く。7月2・9日(いずれも土曜日)は実施します。
- 検診場所 健康センター

「子宮頸がん検診(医療機関検診)」の検診期間は
7月~10月です

平成28年度の子宮頸がん検診(医療機関検診)の実施は、公立刈田総合病院1カ所になります。受診票が届いたら、病院に電話予約の上、早めに検診を受けてください。

まだ検診を申し込んでいない方で受診を希望する方は、健康推進課までお問い合わせください。

- 検診期間 7月~10月
- 実施医療機関 公立刈田総合病院
※平成27年度から実施している検診車検診は、12月に健康センターで実施します。一括申し込みの際に検診車検診を希望された方には、12月に受診票を送付します。詳しくは受診票をご覧くださいか、健康推進課までお問い合わせください。

●休日当番医・調剤薬局

月日	内科	外科	調剤薬局
6月5日	加藤小児科内科医院 ☎26-2653	公立刈田総合病院 ☎25-2145	サンコウ調剤薬局 ☎24-2523
6月12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
6月19日	三浦内科胃腸科クリニック ☎25-6854	公立刈田総合病院 ☎25-2145	
6月26日	海上内科医院 ☎25-1501	大泉記念病院 ☎22-2111	フレンド薬局白石 ☎24-2119 伊新薬局 ☎26-2593 宮調剤薬局 ☎24-3113
7月3日	水野内科クリニック ☎25-2736	公立刈田総合病院 ☎25-2145	エルム調剤薬局 ☎25-1680
7月10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

※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。

7月の献血実施予定(全血)

- 大泉記念病院
7月22日(金)16:00~17:00

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、長期間、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。なお、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ています。

- 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

※400ml献血は、体重は男女ともに50kg以上、年齢は男性17~69歳、女性18~69歳の方が対象です。

健康一口メモ

かむことの意義

子どものころ、「よくかんで食べなさい」と母親から注意された人は多いことでしょう。昔からかむことの大切さ、尊さは生活の中に脈々と生きてきました。それは「歯固め」の風習によっても知ることができます。

戦後、軟食化傾向が強まり、生活のリズムは早くなり、簡便な調理方法が求められ、特に子どもはハンバーガーやカレーといった歯ごたえのないものばかりが好まれるようになりました。よくかんで食べるといことは、食事の基本であり、健康な身体のパロメーターでもあるのです。かむ効用には、単に食物を破碎し消化を助けるだけでなく、

く、唾液の分泌を促し、むし歯・歯肉炎を防ぎ、ガンをも予防します。また、脳に新鮮な血液を送りボケを防止し、脳の発育を促進し、知能を発達させたり、筋肉が正常に作用して姿勢がよくなったりするなど、どれ程の恩恵を我々に与えてきたかが分かるかと思えます。よくかまずに食べることに慣れてしまった現代の食習慣をここでもう一度考え直し、生涯かめる幸せを感じ、かめない不幸がいかに悲惨なものであるかを理解してほしいと思います。そして、せまりにくる老いに備えましょう。

「若き時 学ばぬ悔いをかみしめて 奥歯なき身の老いの悲しさ」



富岡歯科医院
院長 富岡 和弘