

ヘルスメイト
白石直伝!

毎日とろう **骨骨** カルシウム! 簡単レシピ
さば缶のピリ辛丼

1人分あたり
429kcal
たんぱく質17.8g
塩分0.7g
カルシウム231mg



【作り方】

- ①玉ネギ、赤ピーマン、ピーマンは1.5センチ角に、ニンニク、ショウガはみじん切りにする。長ネギは白髪ネギにする。かいわれ大根は根をとり、3等分に切る。
- ②フライパンにごま油を熱し、ニンニク、ショウガを炒め、玉ネギ、赤ピーマン、を加えて透き通るまで炒める。さば缶の身を入れてほぐしながら炒める。
- ③豆板醤、酒、缶汁を加えて汁気がなくなるまで炒め、粉チーズ、コショウを入れてひと混ぜし、火を止める。
- ④ごはんの上に③を盛り付け、白髪ネギとかいわれ大根を合わせてのせる。



白石地区の皆さん

【材料】(4人分)

- ごはん 600g
- さば水煮缶 1缶
- 玉ネギ 1個
- 赤ピーマン 1個
- ピーマン 1個
- ニンニク 1かけ
- ショウガ 2かけ
- 長ネギ 1/3本
- かいわれ大根 1/4パック
- ごま油 小さじ2
- 豆板醤 小さじ1/4
- 酒 大さじ1
- 粉チーズ 大さじ4
- コショウ 少々

塩分をとりすぎると、体内でのカルシウムの利用が悪くなります。減塩を心がけましょう!

●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7日、7月5日 いずれも水曜日13:30~16:30	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20日、7月25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21日、7月19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 ※青色は精神科医による相談
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15・26日、7月13・27日 13:30~16:30	

6月19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14日(水)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30年4月1日現在の満年齢
- 検診期間 6月19日(月)~7月8日(土)
- ※6月24日、7月1・8日(いずれも土曜日)は受診できますが、日曜日は受診できません。
- 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
6月20日(火)~10月13日(金)です

平成29年度の「子宮頸がん検診(医療機関検診)」の実施は、公立刈田総合病院と大泉記念病院の2カ所になります。受診票が届いたら、必ず病院へ予約の上、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 6月20日(火)~10月13日(金)
- 実施医療機関 公立刈田総合病院、大泉記念病院
- ※平成27年度から実施している「検診車検診」は、12月に健康センターまたは中央公民館で実施します。一括申込の際に検診車検診を希望された方には、11月下旬に受診票を送付します。

●休日当番医・調剤薬局

月日	内科	外科	調剤薬局
6月4日	柿崎小児科医院 ☎0224-25-2210	公立刈田総合病院 ☎0224-25-2145	
6月11日	つつみ内科外科こどもクリニック ☎0224-25-1181	公立刈田総合病院 ☎0224-25-2145	フレンド薬局清水小路 ☎0224-24-3393
6月18日	加藤小児科内科医院 ☎0224-26-2653	公立刈田総合病院 ☎0224-25-2145	サンコウ調剤薬局 ☎0224-24-2523
6月25日	かんのリズムハートクリニック ☎0224-26-6330	大泉記念病院 ☎0224-22-2111	リズム調剤薬局 白石蔵王店 ☎0224-26-6507 宮調剤薬局 ☎0224-24-3113
7月2日	たかはし内科クリニック ☎0224-22-2535	公立刈田総合病院 ☎0224-25-2145	みどり薬局城北店 ☎0224-22-4966
7月9日	海上内科医院 ☎0224-25-1501	公立刈田総合病院 ☎0224-25-2145	フレンド薬局白石 ☎0224-24-2119 伊新薬局 ☎0224-26-2593

※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。※診療時間は9:00~17:00となります。

7月の献血実施予定(全血)

- 大泉記念病院
7月21日(金) 16:00~17:00
- 白石市役所
7月25日(火) 9:00~11:30

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

ドライマウス
(口腔乾燥症)

ドライマウスとは、唾液の分泌量が減ることによって口の中が乾燥しネバネバする、口臭がする、舌がヒリヒリする、話しづらい等の不快感が出る状態です。また、唾液が減ると自浄作用が低下して、むし菌や歯周病にかかりやすくなる場合もあります。

ドライマウスの原因は・唾液腺自体の機能障害(シェーグレン症候群、加齢等)・神経性(ストレス等)・薬剤性(降圧剤、精神神経用剤、鎮咳気管支拡張剤、消化性潰瘍薬等の副作用)・全身性疾患や代謝性疾患(糖尿病、口呼吸等)などがあげられます。

対処法としては、口の中

を清潔に保つ・水を飲んだり、保湿剤を使用して口の中に潤いを与える・よく噛んで唾液の分泌を増やす(キシリトールのガムがお奨め)・唾液腺マッサージで唾液の分泌を促すことなどがあげられます。

薬剤性が疑われる場合は主治医とよく相談して対応しなければなりません。処方されている薬を勝手に中止したり、減らしたりすることは絶対にしないでください。

高齢社会となり、ドライマウスの患者さんはますます増加しています。かかりつけの医師、歯科医師と協力してドライマウスに対処していきましよう。



巨理歯科医院
院長 巨理 滋