

早期発見・早期治療のために…

胃がん検診をうけましょう!!

検査はバリウムと発泡剤を飲んで間接X線撮影を行い、1人約4分で終わります。

“がん”は『早期』に発見し、『早期』に治療を行えば治せる病気なのです。



※胃がん検診は健康センター、各地区公民館で行います。
※健康センターに車でお越しの方は、健康センター南側の駐車場をご利用ください。

胃がん検診日程表

月 日	会 場
12月1日 (月)	健康センター
	大鷹沢公民館
	白川公民館
	小原公民館
12月2日 (火)	健康センター
	大鷹沢公民館
	白川公民館
	小原公民館
12月3日 (水)	健康センター
	大鷹沢公民館
	白川公民館
	小原公民館
12月4日 (木)	健康センター
	大鷹沢公民館
	深谷公民館
12月5日 (金)	健康センター
	深谷公民館
	八宮生活センター
12月8日 (月)	健康センター
	中央公民館
12月9日 (火)	健康センター
	中央公民館
12月10日 (水)	健康センター
	中央公民館

月 日	会 場
12月11日 (木)	健康センター
	中央公民館
12月12日 (金)	健康センター
	斎川公民館
	越河公民館
12月15日 (月)	健康センター
	斎川公民館
	越河公民館
12月16日 (火)	健康センター
	斎川公民館

●受付時間 ① 8:00～8:30
② 9:30～10:00

4月末の一括申し込みで、「胃がん検診」を申し込んだ方には受診票を送付しています。指定の日時に都合の悪い方は、別の日程・会場で受診してください。

なお、申し込んでいない方でも、直接会場にお越しただければ受診できます(検診は40歳以上の方が対象で、40～69歳の方は1,000円、70歳以上の方は無料で受診できます)。

☎健康推進課 ☎22-1362

「未来に残したい白石のスローフード」コンテスト入賞作品を紹介します

最優秀賞 「ひき煮しめ」

齋藤恵子さん(東町)

○材料・分量 食べる煮干し30g、水3カップ、大根300g、にんじん100g、ごぼう200g、干しいたけ5枚、こんにゃく1枚(糸こんにゃく)、油揚げ1枚、斎川凍豆腐3枚、切りコンブ50g、ごま油大さじ2、砂糖大さじ3～4、酒大さじ3、みりん大さじ1、しょうゆ大さじ3～4、塩少々。*普通の煮干しの場合は頭とはらわたを取り、細く裂いて使うとよい。

○作り方 ①煮干しは頭を取り分量の水につけておく。②大根、にんじんは長さ5cmの太めのマッチ棒状に切る。ごぼうは皮をこそげ、同じように切り水にさらす。干しいたけは前日から水に戻して軸を取り、薄切りにする。こんにゃくも大根に合わせて切り、さつとゆでて水を切っておく。油揚げも水抜きして千切り、凍豆腐は水に戻し千切りにしてお



く。切りコンブは洗いぬいで洗って砂を落とし、水につけてもどして6～7cmの長さに切る。③鍋を火にかけてごま油を熱してごぼうを炒め、油が回ったら大根、しいたけ、こんにゃくを加えて炒め、全体に油が回ったら切りコンブ、にんじんをさつと炒め、煮干しを汁ごと加えて砂糖を入れ、ひと煮立ちさせてから酒、みりん、しょうゆ、塩少々を入れ、凍豆腐を最後に入れて10～20分煮て火を止める。

優秀賞 「いもがらと切り干し大根のごま酢あえ」

三沢まきのさん(小原)

○材料・分量 いもがら20g、切り干し大根30g、干しいたけ5枚20g、にんじん30g、しらたき1わ(200g)、A【だし汁1.5カップ、酒大さじ2、砂糖大さじ2、塩小さじ1/2、うす口しょうゆ大さじ1】、ごま酢【いり白ごま大さじ5～7、砂糖大さじ3～4、塩小さじ1、うす口しょうゆ小さじ1、酢大さじ2～3】ゆずまたは青大豆1/3カップ、クコの実適量

○作り方 ①いもがらは洗って約10分水につけ、水気を切った後沸騰湯に入れて5～10分ゆで、水気をしばって4cmの長さに切る。②干し大根は水を張った中で手早く洗い、水を換えてもみ洗いしてふっくら戻し、水気をしばって4～5cmの長さに切る。③干しいたけは水で戻して軸



を除いて薄切りにする。④にんじんはせん切り、しらたきは沸騰湯でゆで、湯を切って4～5cmの長さに切る。⑤鍋にAを煮立て①～④を加えて味がしみるまで煮て煮汁を切り、冷ましておく。⑥ごま酢を作る。いり白ごまはねっとり砂糖と塩を加えてすり混ぜ、うす口しょうゆと酢を加えてすりのばす。⑦⑤をごま酢であえ、ゆでた青大豆またはゆずとクコの実をちらす。

9月14日に白石歯科医師会などが主催した「食と歯の健康のつどい」のイベントの一つとして、地元産の食材を使った健康的で温かい家庭の味、「スローフード」のコンテストが開催されました。

今月号では、このコンテストで最優秀と優秀賞に輝いた3作品を紹介します。皆さんもぜひ一度、料理してみてくださいはいかがですか？

優秀賞

「けんちんすいとん」

橋谷田三和子さん(福岡長袋)

○材料・分量 小麦粉200g、ごぼう1/2本、にんじん1/2本、豆腐1丁、油揚げ1枚、三つ葉少々、干しいたけ3枚、長ネギ1本、大根150g、ジャガイモ中1個、調味料(ごま油大さじ1、味噌大さじ3)、水2L

○作り方 ①豆腐は2～3cm角くらいにちぎり、熱湯でさつとゆでてざるにあげ、水気を切る。大根、にんじんは厚さ6mmのちょう切りにする。干しいたけは水600CCでもどしておいたものを薄切りにする。ごぼうは皮をこそげてささがきにし、水にさらす。油揚げは熱湯をかけ油ぬきし、たて半分に切って薄切りにする。②鍋にごま油大さじ1を熱して中火で豆腐を炒める。豆腐に油がしみこんだら、大根、にんじんの順に加えて炒め、しいたけの戻し汁、油揚げ、しいたけを加え、味噌大さじ3を加えて弱火で約20分煮込む。③ごぼうを加え、さらに約5分間煮て、味噌で味を調える。④小麦粉200gに、すり下ろしたジャガイモ中1個分、水70CCを加え、手でよく練り合わせすいとんを作る。⑤鍋に水500CCを入れ沸騰させる。沸騰したら④をスプーンですくって入れ、浮き上がった水にとり、水気をよく切ってからごま油をまぶしておく。⑥椀に⑤を3個くらい盛り、③のけんちん汁を加え、細ネギをちらす。

このほか、審査員特別賞として、佐久間文子さん(福岡八宮)の「ふきとごぼうのサラダ」、佐藤恵子さん(白川内親)の「笹巻きおこわ」が入賞されました。