

ヘルスメイト  
白石が作る!

親子で作れる簡単 “白石温麺” レシピ

おくずかけ



白石地区の皆さん

【作り方】

①サトイモは縦2つに切って乱切りにし、塩もみして水で洗う。ゴボウはささがき、ニンジンはいちょう切り、サヤインゲン3cmのななめ切りにする。干しシイタケは水で戻して千切りにし、戻し汁は取っておく。油揚げは油抜きをして千切り、糸

こんにゃくは塩もみして3cmに切り、ゆでる。

②ミョウガは薄切りにして水にさらし、豆麩は水に浸し絞る。温麺はゆでてざるにあげる。

③鍋にだし汁と干しシイタケの戻し汁を合わせて2カップ入れ、豆麩とミョウガ、温麺以外の材料を入れて火にかける。ニンジンが少しやわらかくなったら、塩としょうゆの半量を入れる。

④材料がやわらかくなったら豆麩を入れ、水溶きかたくり粉を加えとろみをつける。残りの醤油を入れ、調味する。

⑤温麺を器に盛り、④をかけ、ミョウガをのせたら出来上がり。

【材料】(2人分)

- 白石温麺 1/2把
- サトイモ 60g
- ゴボウ 20g
- ニンジン 20g
- 干しシイタケ 1枚
- 油揚げ 1枚
- 糸こんにゃく 30g
- サヤインゲン 2本
- ミョウガ 1個
- 豆麩 10個
- だし汁 2カップ
- 塩 小さじ1/2
- しょうゆ 大さじ1/4
- かたくり粉 小さじ2
- 水 大さじ1

\*おくずかけは宮城県の郷土料理で、すっぽこと呼ぶ地域もあります。

1人分あたり  
195kcal  
たんぱく質9.0g  
塩分1.8g



8月の献血実施予定 (全血)

- ヨークベニマル白石店  
8月19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 (6月)

- ・NECプラットフォームズ株式会社 56人
- ・株式会社青木製作所宮城工場 12人
- ・セコム工業株式会社 32人
- ・仙南信用金庫本店 10人

【総合検診】を実施します

8月17日(金)から総合検診を実施します。検診はどの会場でも受診することができますので、忘れずに受診してください。実施日程など詳しくは27ページをご覧ください。

人間ドックのお知らせ

白石市国民健康保険に加入している40~74歳の方は、人間ドックの助成が受けられます。詳細についてはお問い合わせください。

\*特定健診と重複受診はできません。

【子宮頸がん検診(医療機関検診)】を実施しています

受診票が届いたら必ず病院へ予約の上、検診を受けてください。まだ申し込んでいない方で受診を希望する方は、健康推進課にお問い合わせください。

- 検診期間 10月19日(金)まで
- 実施医療機関 公立刈田総合病院、大泉記念病院

\*「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 (市外局番: 0224)

月日	内科	外科	調剤薬局
8月5日	塚本内科消化器科 ☎26-1026	公立刈田総合病院 ☎25-2145	
8月11日	えんどうクリニック ☎26-3888	大泉記念病院 ☎22-2111	うさぎ薬局 ☎26-3557 宮調剤薬局 ☎24-3113
8月12日	佐藤医院 ☎32-2002	公立刈田総合病院 ☎25-2145	ヨツメヤ薬局鳥井先店 ☎32-3360 蔵王ヘルスマート薬局 ☎32-4550
8月19日	内方医院 ☎32-2101	公立刈田総合病院 ☎25-2145	にしうら薬局(蔵王町宮) ☎32-3020
8月26日	柿崎小児科医院 ☎25-2210	大泉記念病院 ☎22-2111	宮調剤薬局 ☎24-3113
9月2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
9月9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

\*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。

●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	8月1日、9月5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	8月28日、9月25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	8月15日、9月19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)	8月23日、9月10日・27日 いずれも13:30~16:30	

「脳梗塞が心配で来ましたが」と外来でもよく相談を受けます。では、脳梗塞の症状をご存知でしょうか。脳梗塞の主な症状には、①顔の片方が下がる、顔がゆがむ、②片方の手足に力が入らなくなる、③ろれつが回らない、言葉が出ないなどがあります。ここ数年、脳梗塞は、発症から4時間半まで投与可能な血栓溶解剤を投与、カテーテルで詰まっている血栓を取り除く治療が行われるようになってきました。これら治療のおかげで、ほぼ後遺症がなく回復される方もいます。脳梗塞が起きても、早く治療すれば早い効果があると言われております。

で、前述の症状があったらすぐに病院を受診しましょう。脳梗塞を起こさないようにするには、何に気をつけたいのでしょうか。脳梗塞は一般的に、糖尿病や高血圧症、脂質異常症といった生活習慣病や喫煙がリスクとなり、動脈硬化がもたらされて起きます。そのため高齢の方によく起きますが、脳梗塞患者さんの数%は50歳以下の若い方です。特に40歳以上から、生活習慣病や喫煙が原因と思われる脳梗塞が増えますので、若くても大丈夫と思わず、健康診断を積極的に受け、生活習慣を改善していくことが大切です。

健康一口メモ  
若くても注意!  
脳梗塞を知ろう  
最新の治療とリスクの話



七ヶ宿町国民健康保険診療所  
所長 千葉 哲矢