

「栄養ドリンクのカロリー」



さんた薬局 管理薬剤師
山田 卓郎

最近では、コンビニやスーパーそして駅の売店にまで並んでいる栄養ドリンク。その種類の多さには目を奪われます。値段も百円から数千円までとさまざま。手軽に購入できるようなったためか、愛飲者は最近増加したように思われます。

そんな愛飲者の方から、以前店頭でこんな質問を受けました。『疲れると結構栄養ドリンクを飲むけれど、葉だからカロリーはほとんどないよね?』すぐに何種類かの栄養ドリンクを見てみましたが、確かに表示はありませんでした。結論は、飲みやすく味を調整しているため、残念なが

らカロリーがあります。種類によりばらつきはありますが、多いものだとご飯軽く一杯ぐらいのカロリーがあるものもあります。

風邪などで食事のとれない時は、効率よくカロリーとビタミン類とが摂取できて良いのですが、日常生活で疲れたからと、お茶代わりに1日に何本も飲むのはちょっと考えものです。糖尿病などでカロリー制限のある方は、きちんと計算に入れるのはもちろんですが、カロリーを抑えたタイプの栄養ドリンクもあるので、いろいろと研究してみてはいかがでしょうか。

生活習慣病予防のためのヘルシークッキング



エネルギー235kcal/たんぱく質2.7g/塩分0.08g【1切れ(1本を10等分)当たり】

材料(20cm型2本分)

卵	3個
黒砂糖	180g
油	250g
りんご(紅玉かフジ)	中3個
小麦粉	300g
ベーキングパウダー	小さじ2
シナモン	大きじ1



黒砂糖は他の砂糖よりカルシウム、鉄、ビタミンが豊富です

- ヘルスメイト白石 落合 弘子さん(大平)
- ① ケーキ型にクッキングシートをセットする。オーブンを180℃に熱しておく。
- ② 小麦粉とベーキングパウダー、シナモンを混ぜ合わせる。
- ③ ボウルに卵、黒砂糖、油を入れて泡立器でよく混ぜ合わせる(黒砂糖の固まりがあっても大丈夫)。
- ④ りんごの皮をむいて6/8等分にし、芯をとって7/8mmに切る。
- ⑤ ③に④と②を入れ、ゴムベラでよく混ぜ合わせ、①の型に流し入れ、オーブンで45/60分焼く(焼き時間はオーブンによって変わります)。
- 健康推進課 ☎22-1362

Do you know? 知ってる?

「クリーニング・オフ」の「その①」

「クリーニング・オフ」の「その①」

① クリーニング・オフの権利を行使することができ、② 現金取引で3,000円未満の契約③ 乗用車購入④ 営業のための商品購入⑤ 消費者が事業者を呼んで申し込み・契約をした⑥ 1年間⑦ 御用聞き販売⑧ 1年間に1回以上取り引きがあった消費者と同居で契約した場合⑨ 取引があった場合⑩ 事業所に承認を受けた職場訪問販売などです。

① 気を付けよう!! 「東京地裁民事第六法廷に出廷せよ」などは、公的機関を装って架空請求する新手法が現れていますのでご注意ください。

② 明けておめでとうございませう。今年も皆様様が健康に消費生活を送れますよう、啓発、啓蒙に努めたいと思っております。

③ 年間を通じて絶えることのない消費者トラブルですが、「クリーニング・オフ」(無条件契約解除ができる要件をあげてみましょう)。

④ 要件① 訪問販売(キャッチセールス・アポイントメントセールスを含む)や電話勧誘であること。

⑤ 一般に訪問販売とは、家庭訪問販売や職場訪問販売をいいますが、営業所・店舗外のすべての販売が対象となります。また、営業所・店舗内の契約であっても、呼び出された場合はクリーニング・オフが可能です。

⑥ 要件② 書面の交付をうけてから8日以内であること。

⑦ クリーニング・オフできるのは、申し込み書面、契約書面(クリーニング・オフの制度の告知のあるもの)を受けた日から8日間です。書面は必ずコピーを取り簡易書留で郵送してください。クレジットを利用した場合は、クレジット会社にも郵送してください。

⑧ 要件③ 例外や適用除外事項に該当しないこと。

⑨ いきいきラザ消費生活相談室 ☎22-0783 (相談日 月水金9時~16時)

全胃集合

むし歯のない子

今回の3歳6カ月児健診で虫歯のなかったお子さんです。ずっと健康な歯でいてね!

- | | |
|---------------|----------------|
| 丹野 流伽くん(南町) | 渡邊 蒼惟くん(松が丘) |
| 丹野 優雅くん(南町) | 樋口 恭平くん(越河) |
| 石川 真羽ちゃん(新館町) | 畑中 駿平くん(大蔵沢大町) |
| 山田 夢佳ちゃん(田町) | 清水 湊くん(白川津田) |
| 芳賀康太郎くん(東町) | 高橋 洋道くん(福岡蔵本) |
| 村上 璃音ちゃん(東町) | 一條 杏介くん(福岡長袋) |
| 山田 健人くん(東町) | 大沼 蓮くん(福岡長袋) |
| 佐久間美鈴ちゃん(大畑) | 佐藤 聖哉くん(福岡長袋) |
| 鈴木 涼太くん(旭町) | 佐々木朱里ちゃん(福岡長袋) |
| 佐藤 礼奈ちゃん(松が丘) | 日下 功晴くん(福岡八宮) |

虫歯を早く治してメダルをもらおう!

虫歯ができてしまったら治療しなければ治りません。特に、子どもの虫歯は進行が早いので、早めに治療することが大切です。そこで、平成10年4月から「むし歯のない子」の対象児に治療を終了したお子さんも含まれることになりました。ぜひ、虫歯があるお子さんも3歳6カ月児健診までに、虫歯を治してメダルをもらいましょう。

健康推進課 ☎22-1362



— 思いやりのある良質で信頼される医療を目指して —

公立刈田総合病院紹介

⑫手術室のご紹介

■病院全体のチーム医療体制で高度医療に即応

当院には常勤の麻酔科医が2名おり、各診療科と麻酔科、手術室の12名の看護師と、病院全体でのチーム医療体制のもと、患者さんの一日も早い社会復帰を目指して手術を行っています。

平成15年度の当院の手術件数は約1,100件で、そのうち、侵襲が大きく命に関わる危険性が高い麻酔科管理症例が約750件と、全体の2/3を占めています。

外科(胃や腸のがん、乳がん、肺がんなど)、整形外科(お年寄りの外傷性骨折など)、脳神経外科(脳出血やくも膜下出血など)など、当院で相当高度なレベルまで即応体制で手術を行うことができ、緊急手術や時間外などの救急体制も整っています。標準面積より広めに確保された当院の手術室は4室あり、全室同時に手術することも可能です。

松川手術室長(前列左から二人目)以下、手術室スタッフの皆さん

