

ヘルスメイト
白石が作る！

生活習慣病を予防する 簡単レシピ

キャベツとシラスのワンポットパスタ

【作り方】

- ①ニンニクは薄切り、赤唐辛子は輪切りにする。長ネギは斜め薄切りにする。
- ②キャベツは食べやすい大きさに切る。シメジは小房に分ける。
- ③フライパンを少し傾け、オリーブオイル大さじ1/2とニンニク、赤唐辛子を入れ火をつける。ニンニクの香りがたったら、長ネギとAを入れ、強火にする。
- ④③が沸騰したら、パスタを半分折って加え、さらに5～6分ゆでる。パスタを入れて3分程たったところで②とシラスを加え、混ぜる。
- ⑤野菜に火が通り汁気がほぼなくなったら、残りのオリーブオイルを加え火を止める。粉山椒を加えて混ぜ、器に盛り、きざみのりをのせる。



大平地区の皆さん

【材料】(2人分)

- パスタ 160g
- キャベツ 160g
- シメジ 80g
- シラス干し 50g
- ニンニク 1かけ
- 赤唐辛子 1本
- 長ネギ 1/3本
- オリーブオイル 大さじ1
- 水 3カップ
- A めんつゆ 大さじ1
- 粉山椒 小さじ1/2
- きざみのり 適量



1人当たり
440cal
たんぱく質19.2g
塩分2.1g

*糖尿病の検査値には、HbA1C、空腹時血糖値などがあります。

「子宮頸がん検診(医療機関検診)」の検診期間は
7月1日(月)～9月30日(月)です

本年度の「子宮頸がん検診(医療機関検診)」は、公立刈田総合病院と大泉記念病院の2カ所で行います。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1日(月)～9月30日(月)
- 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。一括申し込み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。

「乳がん検診」を実施します

- 対象者 ①30～39歳の女性(毎年対象)
②40歳以上の女性(奇数年齢時)
- ※令和2年4月1日現在の満年齢
- 期間 6月17日(月)～7月4日(木)
- ※日曜日を除く
- 場所 健康センター

献血のご協力ありがとうございました
(5月)

- 株式会社トーキン白石事業所 39人

「骨粗しょう症検診」を実施します

- 対象者 30、35、40、45、50、55、60、65、70歳の女性
- ※令和2年4月1日現在の満年齢
- 実施日 6月22日(土)、24日(月)
- 場所 健康センター

6月の献血実施予定(全血)

- 仙南信用金庫本店
6月14日(金) 15:30～16:30

●休日当番医・調剤薬局(市外局番:0224)

※診療時間は9:00～17:00となります。

月日	内科	外科	調剤薬局	歯科
6月 2日	引地泌尿器科・内科 クリニック ☎26-2823	公立刈田総合病院 ☎25-2145	さんた薬局 ☎26-3376	ひかり歯科医院(白石市) ☎22-2112
				小田部歯科医院(大河原町) ☎53-2134
6月 9日	塚本内科消化器科 ☎26-1026	公立刈田総合病院 ☎25-2145	えんめい薬局 ☎25-4411	たてやま歯科クリニック(丸森町) ☎73-4050
				こや歯科医院(柴田町) ☎54-5005
6月16日	えんどうクリニック ☎26-3888	公立刈田総合病院 ☎25-2145	うさぎ薬局 ☎26-3557	ごとう歯科医院(白石市) ☎24-2020
				玉野井歯科医院(柴田町) ☎57-1711
6月23日	佐藤医院(蔵王町) ☎32-2002	大泉記念病院 ☎22-2111	ヨツメヤ薬局(蔵王町) ☎32-3590	吉田歯科医院(角田市) ☎62-2130
			蔵王ヘルスマート薬局(蔵王町) ☎32-4550	
			宮調剤薬局 ☎24-3113	西村歯科医院(川崎町) ☎84-4851
6月30日	内方医院(蔵王町) ☎32-2101	大泉記念病院 ☎22-2111	にしうら薬局(蔵王町) ☎32-3020	チェルトの森歯科診療所(蔵王町) ☎22-7122
			宮調剤薬局 ☎24-3113	はせ歯科医院(大河原町) ☎52-1080
7月 7日	柿崎小児科 ☎25-2210	公立刈田総合病院 ☎25-2145	ヨツメヤ薬局(蔵王町) ☎32-3590	太田歯科医院(角田市) ☎62-2453
				歯科ヒライ(柴田町) ☎55-4025

健康一口メモ

キラリと輝く口元を！



吉村歯科医院
院長 吉村 昌樹

●毎日の食事

食事は私たちの生活に欠かせないものとなっています。歯の黄ばみは私たちが気づいていないだけで、歯の健康を脅かす原因の一つです。毎日の歯磨きも大切ですが、歯磨きだけでは歯の黄ばみを完全に防ぐことはできません。歯の黄ばみを防ぐためには、毎日の歯磨きだけでなく、歯の黄ばみ予防グッズや歯のクリーニングを受けることも有効です。

●黄ばみはどうして起るの？

歯の黄ばみの原因は加齢のほか、コーヒーや紅茶などの食べ物や飲み物に入っている色素によって、着色や汚れをおこすと言われています。

●歯はきれいになる！

黄ばんでしまった歯の色はどうしようもないのでしょうか？いいえ、そんな事はありません。今までの歯の黄ばみは、歯の表面に付着した汚れや色素によるものです。歯の黄ばみを防ぐためには、毎日の歯磨きだけでなく、歯のクリーニングを受けることも有効です。歯のクリーニングは、歯の表面の汚れや色素を除去し、歯を白くしてくれます。歯のクリーニングは、歯の健康を維持するための大切なケアです。

歯科医院では色々な方法で歯をきれいにする事ができますので、ぜひかかりつけの歯医者さんにご相談ください。きつとご自身に合った方法が見つかるはずです。そしてキラリと輝く口元を！