

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

蒸し鶏と水菜のミルクごまとろろそば



【作り方】

- ①鶏むね肉は塩と酒をまぶして、香味野菜をのせて10分置く。ラップをふんわりかけて、電子レンジ600Wで3分加熱し、途中上下を返して火を通し、冷めてから裂く。
- ②水菜は3～4cm長さに、青じそは半分に切り、細切りにする。ミョウガは縦半分に切り、薄切りにする。
- ③ミルクごまとろろを作る。長芋の皮をむき、酢水に5分ほどつけてすりおろす。みりんはラップをせずに電子レンジで600Wで20～30秒加熱し、長芋と①を合わせてしっかり混ぜる。
- ④そばは表示通りにゆでて、水で洗い水気を切る。水菜と混ぜて器に盛り付け、①とミョウガと青じそをのせる。③のたれを添える。

*食物繊維には、食後、急に血糖値が上がるのを抑えてくれるはたらきがあります。



【材料】（4人分）

鶏むね肉 100g
塩 小さじ1/6
酒 大さじ1
香味野菜 適宜
(青ネギ、ショウガなど)
そば(乾麺) 240g
水菜 1束
ミョウガ 2個
青じそ 4枚

【ミルクごまとろろ】

長芋 200g
みりん 小さじ2
牛乳 250ml
すりゴマ 大さじ3
薄口しょうゆ 大さじ1.5
ワサビ 小さじ1

●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
8月 4日	海上内科医院 ☎25-1501	公立刈田総合病院 ☎25-2145	フレンド薬局白石 ☎24-2119	富岡歯科医院(白石市) ☎24-4362
			伊新薬局 ☎26-2593	おたべ歯科クリニック(柴田町) ☎56-1853
8月11日	水野内科クリニック ☎25-2736	公立刈田総合病院 ☎25-2145	エルム調剤薬局白石店 ☎25-1680	谷津歯科医院(丸森町) ☎72-1234
				川口歯科医院(柴田町) ☎55-5493
8月12日	梅津内科医院 ☎24-3571	こまつ外科内科 クリニック ☎22-2115	フジ薬局白石店 ☎24-3355	広瀬歯科医院(白石市) ☎26-1871
			けやき薬局白石店 ☎26-1160	菊池歯科医院(柴田町) ☎57-2950
8月18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	大久保歯科医院(角田市) ☎62-4084
				大河原歯科医院(大河原町) ☎52-2250
8月25日	塚本内科消化器科 ☎26-1026	大泉記念病院 ☎22-2111	宮調剤薬局 ☎24-3113	真壁歯科医院(蔵王町) ☎32-3122
				後藤歯科医院(大河原町) ☎52-2533
9月 1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	目黒歯科クリニック(丸森町) ☎79-2818
				前田歯科医院(村田町) ☎83-6480

「子宮頸がん検診（医療機関検診）」 を受診しましょう

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カ所で開催しています。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 9月30日(月)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。

後期高齢者の方も医療機関で 健診が受診できます

後期高齢者健診は、医療機関で個別に受診することができます。期間は8月16日(金)から11月30日(土)まで、費用は無料です。受診時に受診票をご持参ください。
※受診票に同封の「受診できる医療機関一覧」をご確認ください。
※白石市国民健康保険加入者の基本健診は集団健診のみの実施となります。
※詳細は27ページをご覧ください。

8月の献血実施予定（全血）

- ヨークベニマル白石店
8月18日(日) 10:00～16:30

広報しろいし7月号に掲載した「献血ありがとうございました」の内容に誤りがありました。正しくは「NECプラットフォームズ(株) 61人」でした。謹んでお詫び申し上げます。

健康一口メモ 流れで診る医療

普段の状態を知り、比べることの大切さを書かせていただきます。いつも診ている先生なら、顔色の変化を見て貧血を見つけるかもしれません。これがかかりつけ医の利点ですが、他の医師に説明するには、客観的なデータが必要となります。貧血の指標のHb(男性の正常は約13～17)が例えば12の場合、「軽い貧血がありますね」しか言えません。でも1年前が12なら、原因を調べないかもしれません。15ならきつと調べるでしょう。もし昨日15なら、急いで調べます。つまり、

同じHb12であっても、以前のデータによって正しい対応は変わってくるのです。胸部レントゲンの昔のものらしい影も、10年前に同じ影があれば「10年前にありましますから心配いりません」と説明できます。これを比較の対象(コントロール)と言います。かかりつけ医にコントロールになるデータを置いておくことは非常に有用なことです。初めての受診が多い救急の現場でも、検診のデータやお薬手帳を持参することがあなたの命を救ってくれるかもしれません。



七ヶ宿町国民健康保険診療所
所長 山本 一博