

ヘルスマイト
白石が作る!

生活習慣病を予防する 簡単レシピ

アジと豆腐のカレー炒め



1人分あたり
204cal
たんぱく質19.4g
塩分1.7g



白石地区の皆さん

【材料】(4人分)

- アジ(3枚おろし) 2尾分
- 木綿豆腐 1/2丁
- パプリカ(赤・黄) 30g
- タマネギ 60g
- シメジ 120g
- パセリ 適量
- 塩 少々
- コショウ 少々
- サラダ油 大さじ2
- 小麦粉 小さじ1
- カレー粉 小さじ1
- ウスターソース 大さじ1
- ケチャップ 大さじ1
- カレー粉 小さじ1/2
- 水 大さじ1/2

【作り方】

- ①アジは半身を3等分のそぎ切りにする。木綿豆腐は8等分に切り、軽く重石をして水気を切る。
- ②タマネギは薄切り、パプリカは食べやすい大きさに切る。シメジは小房に分ける。パセリはみじん切りにする。
- ③アジ、豆腐の両面に塩コショウをふり、①を薄くまぶす。
- ④フライパンに半量の油を熱し、③を両面色よく焼き取り出す。残りの油を加え、シメジ、パプリカ、タマネギを炒め、しんなりしたら、アジ、豆腐を戻し入れる。
- ⑤④に合わせた②を加えて炒めたらできあがり。

中学3年生・高齢者の「インフルエンザ予防接種」費用を助成します

中学3年生と高齢者のうち、12月31日までにインフルエンザの予防接種を受けた方に費用の一部を助成しています。接種希望の方は、実施医療機関またはかかりつけ医にご相談ください。

- 自己負担額 1,000円
- 中学3年生の方 対象者には、9月末に予診票を郵送しています。手元がない方は健康推進課にお問い合わせください。
- 高齢者の方 助成対象者は次の①か②に該当する方(生活保護受給者は受給者証を提示すると無料)
 - ①65歳以上の方(接種時65歳になった方)
 - ②60歳以上65歳未満の方で、心臓・腎臓・呼吸器の機能、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に、日常生活が極度に制限される程度の障がいがある方

「胃がん検診」と「大腸がん検診」を11月に実施します

11月12日(火)から「胃がん検診」と「大腸がん検診」を同じ会場で実施します。詳しくは郵送している受診票をご確認ください。まだ申し込んでいない方で受診を希望する方は、お問い合わせください。

- 実施期間 11月12日(火)～26日(火)
- 場所・受付時間 各地区公民館など 7:30～10:00

子宮頸がん検診【集団(バス)検診】は12月に実施します

本年度の子宮頸がん個別検診(医療機関検診)は終了しました。検診を受けられなかった方は、集団(バス)検診をご利用ください。

- 検診日・場所
 - 12月4日(水)～7日(土)健康センター
 - 12月19日(木)・20日(金)中央公民館
- ※集団(バス)検診を希望している方には、11月下旬に受診票を郵送します。

●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
10月27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	大久保歯科医院(角田市) ☎62-4084 前田歯科医院(村田町) ☎83-6480
11月3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	チェルトの森歯科診療所(蔵王町) ☎22-7122 小田部歯科医院(大河原町) ☎53-2134
11月4日	佐藤医院 ☎32-2002	大泉記念病院 ☎22-2111	ヨツメヤ薬局鳥井先店 ☎32-3360 蔵王ヘルスマート薬局 ☎32-4550 宮調剤薬局 ☎24-3113	たてやま歯科クリニック(丸森町) ☎73-4050 和野歯科医院(柴田町) ☎55-5126
11月10日	内方医院 ☎32-2101	公立刈田総合病院 ☎25-2145	にしうら薬局 ☎32-3020	高橋歯科医院(白石市) ☎26-3543 菊池歯科医院(柴田町) ☎57-2950
11月17日	柿崎小児科 ☎25-2210	公立刈田総合病院 ☎25-2145	えんめい薬局 ☎25-4411	吉田歯科医院(角田市) ☎62-2130 安藤歯科医院(大河原町) ☎53-2348
11月23日	つつみ内科外科子どもクリニック ☎25-1181	おおはし整形外科医院 ☎22-2888	フレンド薬局清水小路 ☎24-3393 高木薬局 ☎25-2320	千木良デンタルクリニック(白石市) ☎26-1131 飯淵歯科医院(柴田町) ☎56-1026
11月24日	加藤小児科内科医院 ☎26-2653	大泉記念病院 ☎22-2111	サンコウ調剤薬局 ☎24-2523 宮調剤薬局 ☎24-3113	太田歯科医院(角田市) ☎62-2453 としみ歯科クリニック(大河原町) ☎52-8143
12月1日	梅津内科医院 ☎24-3571	公立刈田総合病院 ☎25-2145	リズム調剤薬局 白石蔵王店 ☎26-6507	富岡歯科医院(白石市) ☎24-4362 乾歯科医院(柴田町) ☎56-2766

健康一〇メモ
糖尿病と歯周病の
双方向性

歯周病が全身の健康に影響することが近年注目されており、研究や調査が進んでいます。脳・心疾患、認知症などとの関わりが指摘される中で、ダントツが糖尿病です。糖尿病の方は細菌感染に弱く、歯ぐきの血管も弱くなっています。そのため、歯周病になりやすくなります。歯周病になりやすくなる進行しやすいのです。

歯周病では、歯周病菌の感染による炎症物質がインスリンの働きを妨げ、血糖コントロールに悪影響を与えます。糖尿病と歯周病は、相互に悪影響を与え合うのです。

歯周病の治療をすると炎症物質の血中濃度が下がり、血糖コントロールの状態を示すヘモグロビンA1Cの値が改善されると言われています。

歯周病の治療は、歯磨きの練習や歯石取りが基本です。重度の場合は外科治療もあり、保険適用の骨を再生させる薬もあります。歯周治療時は血糖の状態を考慮します。糖尿病の方もその予備群の方も、歯科を受診しましょう。我々歯科医師も医師と連携し、お口の健康から全身の健康へと寄与していきます。



巨理歯科医院
歯科医師 巨理 瑛