

生活習慣病予防のためのヘルシークッキング

「ホウレンソウのアーモンド和え」と「貝柱のスープ」

アーモンドの香りが引き立つ和え物と、貝柱から出た旨味たっぷりのスープです。



エネルギー79kcal / たんぱく質4.4g / 塩分1.4g



ヘルスメイト白石
白石地区の皆さん

① ワカメはよく洗って適当な大きさに切り、ジャガイモは皮をむいていちょう切りにする。

② 鍋に1人当たり180ccの水を入れ、①とコーンを入れて煮る。ジャガイモが煮えたら貝柱フ레이크を汁ごと入れ、鶏ガラスープの素、塩、コショウ、しょう油で味を調える。

材料(2人分)	
ワカメ	6g
ジャガイモ	60g
コーン	20g
貝柱フレーク	20g
鶏ガラスープの素	小さじ1/2
塩	少々
コショウ	少々
しょう油	小さじ1

●貝柱のスープ

① ホウレンソウとキャベツはざく切り、タマネギは薄切りにして、まとめてゆで、水気を切る。

② 適当な大きさに切った糸こんにゃくで水気を切り、鍋に入れて砂糖(A)、しょう油(A)、出し汁で水気がなくなるまで煮る。

③ アーモンド粉を乾煎りし、①と②、砂糖(B)、しょう油(B)を混ぜ合わせる。

材料(2人分)	
ホウレンソウ	40g
キャベツ	40g
タマネギ	20g
糸こんにゃく	20g
砂糖(A)	小さじ2/3
しょう油(A)	小さじ2/3
出し汁	小さじ2
アーモンド粉	小さじ1
砂糖(B)	小さじ2/3
しょう油(B)	小さじ1

●ホウレンソウのアーモンド和え

●インフルエンザの予防対策を万全に

本年度もインフルエンザの流行期を迎えています。感染予防対策を徹底されますようお願いいたします。

●主な感染予防対策

- (1) 外出時はマスクを着用し、人込みはなるべく避ける。
- (2) 外出をしたら手洗い・うがいをする。
- (3) 睡眠など休養をよく取り、栄養に気を配る。
- (4) 症状の重症化を避けるため、無理をせず、早めに医療機関を受診する。
- (5) 「せきエチケット」を守る。「せきエチケット」とは、以下のマナーのことです。
 - ・せきやくしゃみをする際は、ティッシュやハンカチなどで口と鼻をおおう。
 - ・ティッシュはその都度捨て、その後は手を洗う。
 - ・せきやくしゃみなどの症状がある場合は、すぐにマスクを着用する。



●こころの保健事業 (場所:健康センター)

事業名	対象者	内容	相談日時
こころの相談 (精神保健福祉相談)	心の健康問題を抱える人およびその家族	精神科医による個別相談	3月 1日(火) 9:30~12:00 4月 6日(水) 13:00~15:00
もの忘れ相談 (認知症相談)	物忘れや認知症の方およびその介護で悩む方々	精神科医による個別相談	3月23日(水) 13:00~15:00 4月27日(水) 13:00~15:00

※相談を希望する方は、事前予約が必要です。ご利用の方は健康推進課(☎22-1362)にお問い合わせください。

●仙南保健福祉事務所からのお知らせ (場所:仙南保健福祉事務所)

※○印は精神科医による相談

事業名	対象者	内容	相談日時
アルコール専門相談	アルコールの問題を抱えている本人およびその家族	相談員による個別相談	3月11日(金) 13:00~15:00 ※4月の相談日は未定です。
思春期・ひきこもり専門相談	思春期の心の問題を抱えている本人およびその家族や関係者、ひきこもりの状態の本人およびその家族や関係者	相談員によるカウンセリングまたは、精神科医による相談(診察)	3月 4日(金) 13:00~15:00 3月18日(金) 13:00~15:00 ※4月の相談日は未定です。

※相談を受けたい方は事前予約が必要です。ご利用の方は仙南保健福祉事務所 母子障害班(☎0224-53-3132)にお問い合わせください。

●休日当番医・調剤薬局

月日	内科	外科	調剤薬局	歯科
3月 6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 ☎25-1680	白石市歯科休日診療所(健康センター2階) ☎25-4744
3月13日	梅津内科医院 ☎24-3571	公立刈田総合病院 ☎25-2145	フジ薬局 ☎24-3355	
3月20日	引地泌尿器科内科クリニック ☎26-2823	さたけ整形外科(蔵王町円田) ☎33-4855	さんた薬局 ☎26-3376	
3月21日	塚本内科消化器科 ☎26-1026	こまつ外科・内科クリニック ☎22-2115	けやき薬局白石店 ☎26-1160	
3月27日	やまきクリニック ☎26-3888	大泉記念病院 ☎22-2111	うさぎ薬局 ☎26-3557	
			宮調剤薬局 ☎24-3113	
4月 3日	佐藤医院(蔵王町宮) ☎32-2002	公立刈田総合病院 ☎25-2145	四ツ目屋薬局(蔵王町宮) ☎32-3360 蔵王ヘルスマート薬局(蔵王町宮) ☎32-4550	
4月10日	内方医院(蔵王町宮) ☎32-2101	公立刈田総合病院 ☎25-2145	にしうら薬局(蔵王町宮) ☎32-3020	

●中学1年生・高校3年生(各学年に相当する年齢)の保護者の方へ

麻疹風しんの第3期・第4期予防接種はお済みですか? [はしかにならない、はしかにさせない]を目指し、昨年4月、保護者あてに通知書をお送りしています。まだ接種を受けていない方は、3月31日(木)までに忘れずに受けましょう。接種費用が無料になる予防接種委託書と予診票をお持ちでない場合は、健康推進課(☎22-1362)までご連絡ください。

健康一〇メモ

「足の血流とは?」

当院血管外科では、「足(下肢)の血流が悪い」方々が診療対象のひとつとなります。

一般に「血流が悪い」とは、動脈(生体組織を養うための酸素が多く含まれる血液を心臓から送り込む血管)が狭くなって、血流が低下している状態と認識されています。

この場合、高度の血流障害があると足に冷感や痛みを感じるようになり、さらに重篤になると、その支配領域の組織は壊死に陥り、足や趾を切らなければならなくなることがあります。

一方、「足の血流」と表現する中には、静脈(生体組織から受け取った老廃物や二酸化炭素を多く含む血

液を心臓に戻す血管)の血流も含まれます。静脈を流れる血液が正常に心臓に戻れず、うっ滞してしまうことが原因で、足がむくんだり皮膚のかゆみや潰瘍などが起きたりする病態も、「血流(循環)が悪い」と表現されます。

足の動脈疾患と静脈疾患では、その原因は明らかに、症状や治療内容は全く異なりますし、静脈の循環障害で下肢の切断に至ることは、ほとんどありません。

また、「足の血流が悪い」ための症状は、整形外科領域の疾患や自己免疫疾患、皮膚疾患などの症状と類似する場合があります。背景疾患の鑑別診断も重要になります。



公立刈田総合病院 外科
あべ 立也