

生活習慣病 予防のための ヘルシークッキング

「食事が健康に及ぼす影響や、食品を正しく選択できる知識を身に付けましょう」

生野菜サラダと 春野菜のスープ

1日に必要な野菜の量は 350gです。この献立で1日の 半量の野菜が摂取できます。



エネルギー140kcal／たんぱく質7.7g／塩分0.7g



ヘルスメイト白石
小原地区の皆さん

③鍋に①と水、固形コショウを加えて一煮する。
②野菜を菜う
①キャベツは大きめに切る。
②グリーンピースはゆでる。
③湯を掛ける。
④ら出汁、冷たい場合はヤ
⑤湯を掛ける。
⑥鍋に①と水、固形コショウを加えて一煮する。
⑦野菜を菜う

材料(2人分)
キャベツ.....120g
グリーンピース 大さじ2
タマネギ.....40g
ベーコン.....20g
水.....400cc
固形スープ.....1/2個
白ワイン...大さじ2
コショウ.....少々

春野菜のスープ

⑤①②③を器に盛り、④を
①卵をゆで卵にし、4分の1の大きさに切る。
②キュウリは輪切りにし、レタスはちぎる。
③ラディッシュは飾り切りにする。
④サラダ油、酢、塩、シダシグを作わてドレッシング

材料(2人分)
レタス.....60g
キュウリ.....40g
セロリ.....20g
ラディッシュ.....4個
卵.....1個
サラダ油...小さじ1
酢.....小さじ2
塩.....少々
だし汁.....小さじ2

生野菜サラダ

●子宮がん検診を受けましょう！

子宮がんにかかる患者の割合を年代別に見ると、子宮がんは若年層の性行動が多様化しているために、20代から急激に増えています。子宮がんは入り口のけい部と奥の体部に分けられますが、特にけい部のがんは無症状に進行してしまうので、毎年検診を受けることが大切です。女性は家庭内で重要な役割を担っています。家族の笑顔のためにも、がん検診を受けましょう。

◎子宮がん検診を実施します

7月1日(金)から10月31日(月)まで、指定医療機関で子宮がん検診を実施します。受診を申し込まれた方で、6月30日(木)まで受診票が届かない方は、健康推進課(☎22-1362)までお問い合わせください。なお、検診は、医療機関により受診日が異なりますので、受診票を確認の上、期間内に忘れずに受診いただきますようお願いします。

●健康料理講習会を開催します

開催日	場 所	時 間	対象者	内 容	持参するもの
7月 5日(火)	大鷹沢公民館	9:30～13:00 ※終了時刻は多少変動 することがあります。	どなたでも参加できます。	保健師や栄養士による健康に関するお話と調理実習	エプロン、三角きん、米半合、材料代300円
7月 8日(金)	白川公民館				
7月12日(火)	総合福祉センター				
7月15日(金)	健康センター				
7月22日(金)	深谷公民館				

●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方およびその家族	精神科医による個別相談	7月 6日(水) 13:00～15:00 8月 3日(水) 13:00～15:00
もの忘れ相談 (認知症相談)	もの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	7月27日(水) 13:00～15:00 8月24日(水) 13:00～15:00

※相談を受ける方は、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	7月 1日(金) 13:00～15:00 8月 5日(金) 13:00～15:00
思春期・ひきこもり 専門相談	思春期の心の問題を抱えた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)	7月 8日(金) 13:00～15:00 7月22日(金) 13:00～15:00 8月19日(金) 13:00～15:00 8月25日(木) 13:00～15:00○

※相談を受ける方は、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
7月 3日	三浦内科胃腸科 クリニック ☎25-6854	公立刈田総合病院 ☎25-2145		白石市歯科休日診療所 (健康センター12階) ☎2514744
7月10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	
			伊新薬局 ☎26-2593	
7月17日	水野内科クリニック ☎25-2736	つつみ内科外科こども クリニック ☎25-1181	エルム調剤薬局 ☎25-1680	
			フレンド薬局清水小路 ☎24-3393	
7月18日	梅津内科医院 ☎24-3571	橋本整形外科医院 ☎25-1616	フジ薬局 ☎24-3355	
			あさひ薬局 ☎22-5040	
7月24日	引地泌尿器科内科 クリニック ☎26-2823	大泉記念病院 ☎22-2111	さんた薬局 ☎26-3376	
			宮調剤薬局 ☎24-3113	
7月31日	塚本内科消化器科 ☎26-1026	さたけ整形外科 (蔵王町円田) ☎33-4855		
8月 7日	やまきクリニック ☎26-3888	公立刈田総合病院 ☎25-2145	うさぎ薬局 ☎26-3557	

●予防接種を受けましょう！

麻疹の国内完全排除を目指し、平成20年度から平成24年度まで、麻疹・風しん混合予防接種にⅢ期(中学1年生相当)とⅣ期(高校3年相当)を追加しています。次の該当者には、4月に通知書を送付しましたので、必ず接種されますようお願いいたします。

- ①ジフテリア・破傷風混合予防接種Ⅱ期 対象者：小学6年生(平成11年4月2日～平成12年4月1日生まれ)
②麻疹・風しん混合予防接種Ⅱ期 対象者：小学校就学前1年(平成17年4月2日～平成18年4月1日生まれ)
③麻疹・風しん混合予防接種Ⅲ期 対象者：中学1年生相当(平成10年4月2日～平成11年4月1日生まれ)
④麻疹・風しん混合予防接種Ⅳ期 対象者：高校3年生相当(平成5年4月2日～平成6年4月1日生まれ)

※接種料金は無料です。期間は平成24年3月末までです。

健康一口メモ

「食道がんについて」

「胃がん検診」(バリウム透視)を受けられた経験のある方は多くいらっしゃるかと思います。

胃がん検診では、食道も撮影します。しかし、胃がん検診で見つかる食道がんは、進行したものがほとんどです。これは、早期の食道がんは平坦な病変が多く、また、食道はよく動くため「ぜん動」といいます、良いタイミングでの撮影が難しいためです。

このため、早期の食道がんのほとんどが、何かのきっかけで行った内視鏡検査(胃カメラ)によって見つかります。

食道がんの危険性が高いのは60歳以上の男性、喫煙歴の長い方、お酒をよく飲む方(特に顔が赤くなりや

すい方)、頭頸部がん(咽頭がん、喉頭がんなど)の既往のある方といわれています。また、香辛料などの刺激物、熱い食事やお茶などを好む人にも食道がんが多いといわれています。

平坦な病変が多く、内視鏡検査でも見つかるのがなかなか難しいといわれる早期食道がんですが、最近ではNBIという特殊な光を使って観察する方法や、特に食道がんのリスクの高い方には特殊な染色(ルゴール染色)を行うことで早期発見ができるようになってきています。

ヘビースモーカーの方、アルコール度数の高いお酒をよく飲まれる方は、ぜひ一度、内視鏡検査を受けられることをお勧めします。



七ヶ宿町国民健康保険診療所 所長
みやざき たけふみ
宮崎 武文