

生活習慣病予防のための **ヘルシークッキング**

何でもおいしく食べよう

牛肉と根菜の  
甘辛炒め煮

甘辛の味付けでごはんがすすむ一品です。



エネルギー 231kcal、たんぱく質 11.8g、塩分 1.9g

材料（4人分）			
牛こま切れ肉	200g	サヤエンドウ	10g
レンコン	100g	砂糖	大さじ3
ゴボウ	50g	しょうゆ	大さじ3
干しシイタケ	3枚	干しシイタケの戻し汁	50ml
切り干しダイコン	20g	戻し汁	50ml
ニンジン	6cm	切り干しダイコンの戻し汁	50ml
ごま油	大さじ1		



ヘルスメイト白石  
井上 恵美子さん

- （作り方）  
① 干しシイタケ、切り干しダイコンはさっと水洗いをして水で戻す。干しシイタケは石づきを取り、千切りにし、戻し汁は濾す。切り干しダイコンは食べやすい長さに切る。
- ② レンコンは半月の薄切りにして、酢を少々加えた水に2分さらしてざるにあげる。ゴボウは縦半分にしてから斜めの薄切りにして、水に2分さらしてざるにあげる。ニンジンは3cmの長さの千切りにする。
- ③ フライパンにごま油と牛肉を入れて中火で炒め、半分くらい火が通ったらレンコンとゴボウを加え、肉に火が通るまで炒める。
- ④ 干しシイタケ、ニンジン、切り干しダイコン、①を加え強火にして、汁がなくなるまで時々混ぜながら煮含める。
- ⑤ サヤエンドウは筋を取って塩茹でし、水にとって斜め薄切りにし、④を盛り付けた上に添えたら出来上がり。

●子宮頸がん検診を受けましょう

子宮がんには、「子宮頸がん」と「子宮体がん」があります。子宮頸がんは20歳代から増えはじめて40歳代でピークに、子宮体がんは50歳以上で増加します。早期発見できればほぼ完治すると言われていますので、毎年検診を受けることが大切です。  
◎子宮頸がん検診を実施します。 ※体がん検診は条件該当者のみ受診できます。  
7月1日(月)から9月30日(月)まで、指定医療機関で実施します。受診を申し込まれた方で6月29日(土)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、医療機関により実施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してください。

●乳がん検診を実施中です

健康センターで乳がん検診を実施しています。  
受診を申し込まれた方で受診票が届いていない方は、検診期間内に健康推進課(☎22-1362)までお問い合わせください。  
※指定した日時以外でも受診できますので、忘れずに受診してください。  
検診期間：7月11日(木)まで(土・日曜日を除く、ただし7月6日の土曜日は実施)

●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 もの忘れ相談	心の健康問題を抱える方や、もの忘れ・認知症の疑いのある方およびその家族	精神科医による個別相談	7月 3日(水) 13:00～15:00 7月24日(水) 13:00～15:00 8月 7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)まで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)

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11日(木) 13:00～15:00 8月22日(木) 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 4日(木) 13:00～15:00 7月18日(木) 13:00～15:00 8月 8日(木) 13:00～15:00 8月29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
7月7日	塚本内科・消化器科 ☎26-1026	公立刈田総合病院 ☎25-2145	
7月14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
7月15日	佐藤医院 ☎32-2002	橋本整形外科医院 ☎25-1616	四ツ目屋薬局(蔵王町宮) ☎32-3360 蔵王ヘルスマート薬局 ☎32-4550 あさひ薬局 ☎22-5040
7月21日	内方医院 ☎32-2101	おおはし整形外科医院 ☎22-2888	にしうら薬局(蔵王町宮) ☎32-3020 高木薬局 ☎25-2320
7月28日	柿崎小児科医院 ☎25-2210	大泉記念病院 ☎22-2111	宮調剤薬局 ☎24-3113
8月4日	つつみ内科外科子どもクリニック ☎25-1181	公立刈田総合病院 ☎25-2145	フレンド薬局清水小路 ☎24-3393
8月11日	加藤小児科内科医院 ☎26-2653	公立刈田総合病院 ☎25-2145	サンコウ調剤薬局 ☎24-2523

※歯科は毎回、白石市歯科休日診療所(健康センター2階、☎25-4744)になります。

●献血のご協力ありがとうございました

5月:全日本こけしコンクール(ホワイトキューブ) 29人、NECインフロンティア東北(株) 46人

健康10メモ

加齢黄斑変性症

目の働きはしばしばカメラに例えられます。いわゆる黒目(角膜)と、眼球内の水晶体という2つのレンズを通過した光は、網膜というフィルムに到達します。網膜の中でも、その中心にある非常に感度の高い部分(黄斑)にピントが合うことによって、ヒトは視力を得ています。その黄斑部に障害がおこると、視野の中心がぼやけたり、黒くなったり見えたりするため視力が下がります。見たい部分がゆがんで見える変視症が起こることもあります。

このような視覚障害を引き起こす黄斑の病気のひとつとして「加齢黄斑変性症」があります。米国をはじめとする欧米諸国では、成人(特に50歳以上)の社会的失明の主要な原因となっていますが、日本でも、高齢者人口の増加や生活習慣の欧米化により患者数が増加しています。病名が示す通り「加齢」が主な原因ですが、同じ老化現象である白内障とは異なり、根本的な治療は今のところありません。しかしながら、加齢黄斑変性の2タイプのうちの一つ、滲出型加齢黄斑変性では、異常な血管(脈絡膜新生血管)が出現して急速に病状が進行するのですが、抗血管新生療法、光線力学的療法、レーザー光凝固術などにより、進行を抑制できるようになってきています。



公立刈田総合病院

眼科 高野 良真