

# 生活習慣病予防のためのヘルシークッキング

郷土料理を食卓にのせ、食の文化を継承しましょう。

## カレーだんご

昨年の農業祭の「我が家の自慢料理」で銀賞を受賞したレシピです。

ヘルスメイト白石  
太田 さき子さん



①ダイコンは小さめの乱切り、ニンジン、ゴボウはさがきにし、ゴボウは水にさらしておく。ジャガイモ、カボチャ、タマネギは薄切り、キャベツは3cmのざく切り、シメジは石づきを落とし、小房に分ける。油揚げは長さを2等分にして、短冊切りにする。こんにゃくは食べやすい大きさに切る。

②鍋にサラダ油を熱し、①を

③すいとん粉とご飯、水40cc(分量外)を混ぜて耳たぶくらいの固さになるまで練って、②の中にスプーンですくって入れる。

④最後にカレー粉を大さじ1強の水(分量外)で溶き入れて、塩で味をととのえたら出来上がり。



エネルギー 262kcal、たんぱく質 8.5g、塩分 2.3g

| 材料 (4人分) |       |       |      |
|----------|-------|-------|------|
| ダイコン     | 80g   | こんにゃく | 80g  |
| ニンジン     | 小1本   | ご飯    | 80g  |
| ゴボウ      | 10cm  | すいとん粉 | 80g  |
| ジャガイモ    | 大1個   | サラダ油  | 小さじ1 |
| カボチャ     | 小1/6個 | 水     | 1L   |
| タマネギ     | 大1個   | 白だし   | 大さじ2 |
| キャベツ     | 80g   | めんつゆ  | 大さじ2 |
| シメジ      | 80g   | カレー粉  | 大さじ1 |
| 油揚げ      | 1枚    | 塩     | 少々   |

### 予防接種を受けましょう!

「定期予防接種」は、予防接種法で対象者と接種期間が決められている予防接種で、接種料金は無料です。次の方には、昨年4月に通知書を送付していますので、対象の方は早めに接種してください。

#### ①ジフテリア・破傷風混合第2期

- 対象者 11歳以上13歳未満  
(小学5年生は11歳到達月に送付予定)

#### ②麻しん・風しん混合第2期

- 対象者 小学校就学前1年  
(平成19年4月2日～平成20年4月1日生まれの方が、平成26年3月31日までに接種)

※接種を希望する対象者で予診票と委託書をお持ちでない方は、事前に健康推進課で予診票と委託書の交付を受けた上で、実施医療機関(委託書裏面に記載)で接種してください。

### 65歳以上の方へ

#### 肺炎球菌ワクチン予防接種費用を助成します

肺炎球菌による肺炎は、成人の肺炎の25～40%を占め、特に高齢者の重症化が問題になっています。肺炎は日本人の死亡率の上位にあり、肺炎により亡くなる方の多くは65歳以上です。

高齢者の肺炎球菌による肺炎感染・重症化の予防を目的に、市内在住で接種時に65歳以上の方(接種後5年以上経過した方は2回目以降も助成対象)を対象に予防接種費用の一部を助成します。

- 自己負担額 5,000円(接種料金8,000円のうち、3,000円を市が助成)

- 実施医療機関 白石市、蔵王町、七ヶ宿町の実施医療機関

### ●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<br>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 | 2月 5日(水)13:00～15:00<br>3月 5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) ※○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                     | 2月 6日(木)13:00～15:00<br>3月 6日(木)13:00～15:00  |
| 思春期・ひきこもり<br>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) | 2月14日(金)13:00～15:00<br>2月27日(木)13:00～15:00<br>3月13日(木)13:00～15:00○<br>3月27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   |
|-------|--------------------------------|----------------------|--|
| 2月2日  | 海上内科医院<br>☎25-1501             | 公立刈田総合病院<br>☎25-2145 | フレンド薬局白石<br>☎24-2119<br>伊新薬局<br>☎26-2593           |
| 2月9日  | 水野内科クリニック<br>☎25-2736          | 公立刈田総合病院<br>☎25-2145 | エルム調剤薬局<br>☎25-1680                                |
| 2月11日 | 梅津内科医院<br>☎24-3571             | 公立刈田総合病院<br>☎25-2145 | フジ薬局<br>☎24-3355                                   |
| 2月16日 | 引地泌尿器科・内科<br>クリニック<br>☎26-2823 | 橋本整形外科医院<br>☎25-1616 | さんた薬局<br>☎26-3376<br>あさひ薬局<br>☎22-5040             |
| 2月23日 | 塚本内科消化器科<br>☎26-1026           | 大泉記念病院<br>☎22-2111   | 宮調剤薬局<br>☎24-3113                                  |
| 3月2日  | やまきクリニック<br>☎26-3888           | 公立刈田総合病院<br>☎25-2145 | うさぎ薬局<br>☎26-3557                                  |
| 3月9日  | 佐藤医院<br>☎32-2002               | 公立刈田総合病院<br>☎25-2145 | ヨツメヤ薬局(蔵王町宮)<br>☎32-3360<br>蔵王ヘルスマート薬局<br>☎32-4550 |

※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。

### 2月28日(金)まで歯周病検診を実施中

対象者には8月末に受診券を送付していますので、白石市・蔵王町・七ヶ宿町内の実施医療機関に直接予約の上、受診してください。自己負担額は500円です。

- 対象者 平成26年4月1日現在の年齢が、30歳・35歳・40歳・45歳・50歳・55歳・60歳・65歳・70歳の方

### 2月の献血実施予定(すべて全血)

- 大泉記念病院 2月4日(火)15:30～16:30
- ジャスト白石店 2月11日(祝)10:00～11:45  
13:00～16:30

献血のご協力ありがとうございました(12月)

ジャスト白石店(セラビ白石) 44人

## 健康10xモ

### 肺炎の予防について

日本人の三大死因といえ、長らく悪性新生物(がん)、心疾患、脳血管疾患でしたが、2011(平成23)年には肺炎が脳血管疾患を上回り第3位となっています。肺炎で亡くなる方のほとんどは65歳以上の高齢者で、加齢に伴い体力や免疫力が低下するうえに、高齢者では糖尿病や心疾患、慢性呼吸器疾患などを高い割合で合併することが重症化しやすい原因と考えられています。

肺炎の予防、重症化を防ぐためには、うがいや手洗いで風邪をひかないようにするとともに、持病の治療を普段からきちんと行うことが大切です。喫煙者は禁煙をします。

肺炎を引き起こす病原体には多くの種類がありますが、その中でも肺炎球菌という細菌による肺炎の予防にはワクチンが効果的です。最近では抗菌薬が効きにくい肺炎球菌が増えており、ワクチンによる予防の重要性がますます高まっています。一度の接種で5年以上は効果が持続すると言われています。



公立刈田総合病院内科  
医師 桑名 智恵子