

ヘルスメイト白石直伝!

生活習慣病予防のためのヘルシークッキング
に
煮しめ

煮しめというとお正月のイメージがありますが、お祭りや農作業の節目、またお花見の際にも作って食べました。郷土の食材として、斎川の凍み豆腐を使用しています。

1人分当たり
99kcal
たんぱく質 5.7g
塩分 2.4g



【作り方】

- ①大根は皮をむき、1cm厚さの半月切り、ニンジンも皮をむき、7~8mm厚さの斜め切り、ゴボウも皮をこそげてニンジンと同様に切り、水にさらしてアクを抜く。
- ②干しシイタケは水で戻して軸を取り、戻し汁を漉しておく。
- ③こんにゃくは大きめの三角形か手綱切りにしてゆがく。
- ④凍み豆腐はぬるま湯につけてもどし、両手で押し絞って、三角に切る。
- ⑤昆布は水で戻し、2~3cm幅に割いて、これを軽く結んで結び昆布にする。
- ⑥鍋に①~⑤の材料とだし汁、煮干しを入れて煮る。砂糖を入れて約7分煮たらしょうゆを加えて中火で煮しめる。煮汁が少なくなったら鍋を静かに動かしながら、煮汁がわずかに残るくらいにまで煮て出来上がり。



役員の皆さん

【材料】(4人分)

- 大根 150g
- ニンジン 100g
- ゴボウ 80g
- 干しシイタケ 4枚
- こんにゃく 100g
- 凍み豆腐 4枚
- 昆布 8枚
- だし汁 (シイタケの戻し汁+水) 3カップ
- 煮干し 5~6尾
- しょうゆ 大さじ4
- 砂糖 大さじ1.5

「歴史ある白石の豊かな味を作ろう、伝えよう！」

平成25年に行ったアンケート調査では、行事食や伝統食を手作りすると答えた人の割合は54.0%でした(第2期白石市食育推進プランより)。

●各種健康相談のお知らせ ※相談を受ける方は事前予約が必要です。

相談名	対象者	内容	相談日時	問い合わせ先
こころの相談	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とその家族	精神科医による個別相談	4月 8日(水)13:00~15:00 5月13日(水)13:00~15:00	健康推進課 ☎22-1362
アルコール専門相談	アルコールの問題を抱えている方とその家族	相談員による個別相談	4月15日(水)13:00~15:00 5月20日(水)13:00~15:00	仙南保健福祉事務所 母子障害班 ☎0224-53-3132
思春期ひきこもり専門相談	思春期の心の問題を抱える方や、ひきこもりの状態にある方とその家族や関係者	相談員または精神科医による相談(診察)	4月16日(木)13:00~15:00 5月14日(木)13:00~15:00 5月28日(木)13:00~15:00	

各種健康診査の申込用紙をお送りします!
期限までに必ず提出してください

本年度も各種健康診査の申し込みを一括して行います。4月20日ごろまでに申込用紙を郵送しますので、「申し込む」「申し込まない」にかかわらず、必要事項を記入の上、5月8日(金)までに同封の返信用封筒で郵送するか健康推進課(健康センター1階)に直接提出してください。 ※詳しくは14ページをご覧ください。



▲本年度版の申込用紙を送ります

65歳以上の方へ
「肺炎球菌予防接種」はお済みですか?

肺炎球菌による肺炎感染・重症化を予防するため、予防接種費用の一部を助成します。対象者は、市内在住の65歳以上(昭和26年4月1日以前生まれ)の方で、まだ接種していない方です。前回接種後5年以上経過し、接種時に65歳以上の方は、2回目以降の接種も助成します。

- 自己負担額 5,000円
- ※接種料金8,220円のうち、3,220円を市が助成します。
- 実施医療機関 白石市、蔵王町、七ヶ宿町の医療機関で接種できます。その他の医療機関で接種を希望する場合は、事前に健康推進課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
4月5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	
4月12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
4月19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
4月26日	梅津内科医院 ☎24-3571	大泉記念病院 ☎22-2111	フジ薬局 ☎24-3355 宮調剤薬局 ☎24-3113
4月29日	引地泌尿器科内科クリニック ☎26-2823	橋本整形外科医院 ☎25-1616	さんた薬局 ☎26-3376 あさひ薬局 ☎22-5040
5月3日	塚本内科消化器科 ☎26-1026	公立刈田総合病院 ☎25-2145	
5月4日	えんどうクリニック ☎26-3888	さたけ整形外科 ☎33-4855	うさぎ薬局 ☎26-3557
5月5日	佐藤医院 ☎32-2002	こまつ外科・内科クリニック ☎22-2115	ヨツメヤ薬局鳥井先店 ☎32-3360 蔵王ヘルスマート薬局 ☎32-4550 けやき薬局白石店 ☎26-1160
5月6日	内方医院 ☎32-2101	おおはし整形外科医院 ☎22-2888	にしよう薬局(蔵王町宮) ☎32-3020 高木薬局 ☎25-2320
5月10日	柿崎小児科医院 ☎25-2210	公立刈田総合病院 ☎25-2145	

※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。

4月・5月の献血実施予定(全血)

- ジャスト白石店(セラビ白石内)
4月29日(祝) 10:00~11:45
13:00~16:30
- ホワイトキューブ(全日本こけしコンクール会場内)
5月3日(祝) 10:00~11:45
13:00~16:00

献血のご協力
ありがとうございました(2月)

- ・みやぎ仙南農業協同組合白石地区事業本部 5人
- ・セコム工業(株) 25人
- ・大泉記念病院 11人
- ・ジャスト白石店 39人

(株)白石ショッピングセンターが
献血への貢献で県知事表彰されました

1月27日、献血推進に積極的に協力されてきた功績として、セラビ白石を運営する(株)白石ショッピングセンター(大場雅彦代表取締役)に知事褒状が贈呈されました。同社には平成16年からの11年以上、献血バスを積極的に受け入れるなど、献血会場の提供に貢献していただいています。

健康一口メモ

COPD

私は、昨年の12月、麻酔科医として刈田病院に赴任してきました。それまではずっと仙台市内で呼吸器内科医として働いていました。今回は呼吸器関連の疾患としてCOPDの話をさせてください。COPD(従来、慢性気管支炎、肺気腫と呼ばれていた疾患)は、タバコを主とする有害物質を長期間吸い続けることによって、気管支や肺に炎症が生じ、その結果、気管支や肺が壊れてしまう病気です。主な症状は、動いた時の息切れ、咳、痰などで、風邪などを契機に、そういった症状が重症化すると亡くなることもあります。息が苦しいとあまり動けなくなるため筋力

も低下します。一度壊れた肺を元に戻すことはできません。しかし、禁煙や薬物療法などによって肺の破壊の進行を抑えたり、症状を軽減したりすることはできます。さまざまなデータから推測すると、日本でのCOPD有病率は約8.4%(約500万人)と考えられます。国の調査によればCOPDの患者数は約20万人と報告されていて、COPDは、我が国では適切に診断されない現状があるようです。長期の喫煙歴のある方で、「最近、息切れがひどくなってきたな」という方は呼吸器内科の受診を検討してみてください。



公立刈田総合病院 麻酔科
医師 小泉 達彦