

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

ナスのずんだ和え

ずんだは東北地方で食べられる郷土料理ですが、地域によっては「じんだ」「じんだん」「ヌタ」「豆ヌタ」などと呼ぶ地域もあります。



1人分あたり
64kcal
たんぱく質3.5g
塩分0.8g

【作り方】

- ①ナスはヘタを切り落として茹で、指で押して柔らかくなったら、ざるに上げ水気を切る。少し冷めたら縦に裂き、**A**をふりかけて下味をつけておく。
- ②枝豆は湯にひとつまみの塩を入れて茹で、ざるに広げて冷ます。
- ③さやから豆をはじき出し、薄皮をむいてまな板で粗く刻み、すり鉢で粗めにすりつぶして**B**で調味する。
- ④①のナスの水気を軽く絞り、すり鉢に入れて、②のずんだで和えて盛り付けたら出来上がり。



白石地区の皆さん

【材料】(4人分)

- ナス 4個
- A** { しょうゆ 大さじ1
酒 大さじ1
枝豆(さやから出したもの) 1カップ
- B** { 砂糖 大さじ1
塩 少々

「元気なからだは食事から!」

平成26年度の白石市特定健診結果では、男性の47.0%はメタボもしくはメタボ予備軍でした。

●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、もの忘れなどに対し不安のある方とその家族	精神科医による個別相談	8月5日(水) 13:30~15:30 9月2日(水) 13:30~15:30	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	8月19日(水) 13:30~16:30 9月16日(水) 13:30~16:30	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)	8月27日(木) 13:30~16:30 9月3日(木) 13:30~16:30 9月10日(木) 13:30~16:30	※○印は精神科医による相談

総合検診を実施します

8月21日(金)から、総合検診(結核検診や特定健診など)を実施します(日程は7ページに記載しています)。検診はどの会場でも受診することができますので、忘れずに受診してください。8月19日(水)までに受診票が届かない場合は健康推進課までお問い合わせください。

●検診期間 8月21日(金)~9月11日(金)
※10月2日(金)も予備日として実施します。



忘れずに
健診を受けるんだワン!

「子宮頸がん検診」を受けましょう

12月25日(金)まで、20歳以上の女性を対象に子宮頸がん検診を実施しています。市内2カ所の指定医療機関で実施しています(予約制)。検診期間後半は、希望通りの予約がとれない可能性がありますので、早めに実施医療機関へご予約の上、検診を受けてください。検診を申し込んだ方で受診票が届かない方や、4月の一括申し込みの際に申し込まなかった方で受診を希望する方は、健康推進課までお問い合わせください。「がん検診推進事業」に該当する方には「申し込みする・しない」に関わらず、無料クーポン券と受診票を送付しています。同封した無料クーポン券を活用して受けてください。

●実施医療機関 公立刈田総合病院、大泉記念病院
※医療機関により検診日時が異なります。受診票の裏面をご確認ください。

健康推進課(健康センター1階) ☎22-1362

●休日当番医・調剤薬局

月日	内科	外科	調剤薬局
8月2日	柿崎小児科医院 ☎25-2210	公立刈田総合病院 ☎25-2145	
8月9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16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
8月23日	たかはし内科クリニック ☎22-2535	大泉記念病院 ☎22-2111	みどり薬局城北店 ☎22-4966 宮調剤薬局 ☎24-3113
8月30日	三浦内科胃腸科クリニック ☎25-6854	橋本整形外科医院 ☎25-1616	あさひ薬局 ☎22-5040
9月6日	海上内科医院 ☎25-1501	公立刈田総合病院 ☎25-2145	フレンド薬局清水小路 ☎24-3393 伊新薬局 ☎26-2593
9月13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

※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。

献血へのご協力を
よろしくお願いいたしますワン!



9月の献血実施予定(全血)

- 白石消防署
9月24日(木) 9:30~10:30
- 大泉記念病院
9月24日(木) 15:30~16:30

献血のご協力
ありがとうございました(6月)

- ・NECプラットフォームズ(株) 白石事業所 47人
- ・青木製作所(株)宮城工場 11人
- ・セコム工業(株) 23人
- ・仙南信用金庫本店 16人

健康一口メモ

緑内障について

緑内障は日本で後天性失明原因の第1位です。日本国内では40歳以上の5%が罹患しており、白内障に続いて頻度の高い眼科疾患です。眼の網膜には約100万本の神経細胞があります。緑内障では、慢性的に網膜神経細胞の死が起こり、進行すると徐々に周辺から視界が欠けて、最終的には失明へと至ります。緑内障にはさまざまな種類がありますが、日本人で最も多いのは正常眼圧緑内障と呼ばれるタイプで、緑内障の約7割を占めています。このタイプの緑内障は、初期には症状がなく、進行は緩やかであることが多いため、自覚症状により眼科を受診するころには重篤な視野障害が生じていることが多いです。そして、

緑内障の詳しい病態についてはまだ不明な点が多く、緑内障で一度失われた視野は現在の医学では取り戻すことが不可能です。進行を抑える唯一の方法は、眼圧を下げることで科学的に証明されており、その方法は点眼薬による治療です。そのため、緑内障による失明を回避するためには、早期診断・早期治療開始が非常に重要です。緑内障の危険因子には、加齢・眼圧・近視・遺伝(家族歴)などが挙げられます。残念ながら正常眼圧緑内障では眼圧だけで見つけ出すのは困難です。危険因子を持つ方は、人間ドックや眼科での緑内障精密検査を定期的に受診されることをお勧めします。



公立刈田総合病院眼科
医師 國分 太貴