

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

おはぎ

「おはぎ」は、季節の花に合わせて、秋は「おはぎ(萩)」、春は「ぼたもち(ぼたん)」のように呼ばれます。



白石地区の皆さん

【材料】(4人分)

もち米	2合
塩	小さじ1/2
つぶあん	200g
① きなこ	大さじ2
② 砂糖	大さじ1
③ 黒すりごま	大さじ2
④ 砂糖	大さじ1

【作り方】

- ① 研いだもち米を炊飯器に入れ、水を2合の目盛りまで入れ30分ほど浸し、塩を入れて普通に炊き、10分蒸らす。
- ② ボウルに移して水で濡らしたすりこぎでごはんを半潰しにする。
- ③ ごはんを作りたい個数に握り、粒あんも同じ個数に握る。
- ④ 丸めたあんを手のひらに置いて平にし、ごはんをのせ、あんで包むように丸めたらできあがり。



1人分あたり
432cal
たんぱく質7.8g
塩分0.3g

〈きなこバージョン〉

① きなこと砂糖を混ぜあわせ、ラップで丸めたごはんをのせる。菜箸で転がしながら全体にまぶす。

〈ごまバージョン〉

② ごまと砂糖を混ぜあわせ、ラップで丸めたごはんをのせ、菜箸で転がしながら全体にまぶす。

●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	9月 2日(水) 13:30~15:30 10月 7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	9月16日(水) 13:30~16:30 10月21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)	9月 3日(木) 13:30~16:30 9月10日(木) 13:30~16:30 10月 8日(木) 13:30~16:30 10月22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

9月11日(金)まで、総合検診(結核検診や特定健診など)を実施しています。昼間受診できない方は9月4日(金)・10日(木)の夜間検診、平日受診できない方は9月5日(土)の週末検診をご利用ください。期間内に受診できなかった方は、10月2日(金)の予備日に受診ください。夜間・週末・予備日の検診会場はいずれも中央公民館です。

詳しい日程などは、送付している受診票または広報しろいし8月号5ページをご確認いただくか、健康推進課までお問い合わせください。

「大腸がん検診」を実施します

10月13日(火)から26日(月)まで、「大腸がん検診」を実施します。詳細は、10月上旬に郵送する受診票をご確認ください。4月の一括申し込みの際に申し込みなかった方で検診を希望する方は、健康推進課までお問い合わせください。

「子宮頸がん検診」を受けましょう

「子宮頸がん検診」は、20歳以上の女性を対象に市内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月の一括申込時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」にかかわらず無料クーポン券と受診票を送付していますので、ご活用ください。

- 検診期限 12月25日(金)
- 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
9月 6日	海上内科医院 ☎25-1501	公立刈田総合病院 ☎25-2145	フレンド薬局白石 ☎24-2119
			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
9月20日	梅津内科医院 ☎24-3571	さたけ整形外科 ☎33-4855	フジ薬局 ☎24-3355
9月21日	引地泌尿器科内科クリニック ☎26-2823	こまつ外科・内科クリニック ☎22-2115	さんた薬局 ☎26-3376
			けやき薬局白石店 ☎26-1160
9月22日	塚本内科消化器科 ☎26-1026	おおはし整形外科医院 ☎22-2888	高木薬局 ☎25-2320
9月23日	えんどうクリニック ☎26-3888	公立刈田総合病院 ☎25-2145	うさぎ薬局 ☎26-3557
			ヨツメヤ薬局鳥井先店 ☎32-3360
			蔵王ヘルスマート薬局 ☎32-4550
9月27日	佐藤医院 ☎32-2002	大泉記念病院 ☎22-2111	宮調剤薬局 ☎24-3113
			にしうら薬局(蔵王町宮) ☎32-3020
10月 4日	内方医院 ☎32-2101	公立刈田総合病院 ☎25-2145	
10月11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。

「歯周病検診」を実施します

9月1日(火)から平成28年2月29日(月)まで「歯周病検診」を実施します。対象者には8月下旬に受診券を送付しましたので、白石市・蔵王町・七ヶ宿町内のご希望の歯科医院に直接ご予約の上、受診してください。自己負担額は500円です。



9月・10月の献血実施予定(全血)

- 9月24日(木)
 - 9:30~10:30 白石消防署
 - 15:30~16:30 大泉記念病院
- 10月9日(金)
 - 13:00~15:00 公立刈田総合病院
 - 16:00~17:00 (株)エコ設備工業

献血のご協力

ありがとうございます(7月)

- ・ヨークベニマル白石店 41人
- ・白石高等技術専門学校 12人
- ・白石高等学校 13人

健康一口メモ

皮膚のバリア機能について

正常な皮膚は、表面から、角層、表皮、真皮、脂肪の順にできています。角層はやがてはがれ落ちていくものですが、皮膚のバリア機能については、重要な機能を担っています。

角層の中にある角質細胞は、煉瓦に例えられています。煉瓦のまわりには、表皮細胞が角質細胞に変化したときに放出された脂質が漆喰のようにまとわりついています。このように、角質細胞と脂質がタッグを組んで皮膚のバリア機能を営んでいます。最近では、清潔であることが重要視され、手を洗う頻度が増えましたが、洗剤に使われている界面活性剤は、角層のバリア機能を低下させ、皮膚の乾燥や刺激を引き起こす可能性があります。

面活性剤は角層の中の脂質を減少させます。そうすると、角層は煉瓦だけが残ってスカスカになってしまい、さまざまな刺激やアレルギーの原因となる物質が表皮に到達し、表皮は炎症を起こしてしまいます。

しかし、特別な香料や消毒剤・殺菌剤の入っていない普通の石鹸をよく泡立てて、手のひらの泡でマッサージするように洗うと、皮膚を刺激せず十分に汚れを落とすことができますので、何事もやりすぎないことが大切です。皮膚科では、角層の機能を回復させる目的で、保湿剤を用いることが多いです。



まつなが皮膚科クリニック
院長 松永 純