

ヘルスマイト白石直伝!

生活習慣病予防のためのヘルシークッキング

おくずかけ



白石地区の皆さん

おくずかけは季節の野菜をたくさん入れてとろみをつけた汁のことで、豆麩や温麺を入れるのが特徴。お盆やお彼岸には欠かせない風味豊かな行事食です。

【作り方】

- ① サトイモは縦2つに切って乱切りにし、塩もみして水で洗う。干しシイタケは水で戻して千切りにし、戻し汁は取っておく。油揚げは油抜きをして千切り、糸コンニャクは塩もみ(分量外)して3cmに切り、茹でる。
- ② ミョウガは薄切りにして水にさらし、豆麩は水に浸し絞る。白石温麺は茹でてざるにあげる。
- ③ 鍋にだし汁とシイタケの戻し汁を合わせて4カップ入れ、豆麩とミョウガ、温麺以外の材料を入れて火にかける。ニンジンが少しやわらかくなった

【材料】(4人分)

白石温麺	1束
サトイモ	120g
ゴボウ	40g
ニンジン	40g
干しシイタケ	2枚
油揚げ	2枚
糸コンニャク	60g
サヤインゲン	15g
ミョウガ	2個
豆麩	8個
だし汁	800ml(4カップ)
干しシイタケの戻し汁	
塩	小さじ1
しょうゆ	小さじ1.5
片栗粉	小さじ1.5
水	小さじ2

1人分あたり
195cal
たんぱく質9.0g
塩分1.8g



ら、しょうゆの半量と塩を入れる。

- ④ 材料がやわらかくなったら豆麩を入れ、(A)を加えとろみをつける。残りのしょうゆを入れ、調味する。
- ⑤ 温麺とミョウガを器に盛り、④をかけたら出来上がり。

生産者との交流体験や農業体験を行う学校を増やそう!

市内の保育園や幼稚園では、食の大切さや食べ物をつくる大変さと喜びを学んでもらおうと食物の栽培を行っています。

●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	10月 7日(水) 13:30~15:30 11月 4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	10月21日(水) 13:30~16:30 11月18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)	10月 8日(木) 13:30~16:30 10月22日(木) 13:30~16:30 11月 5日(木) 13:30~16:30	

先着80人限定! 「腹部超音波検診」を実施します

内臓(肝臓・腎臓・ぼうこう・卵巣・子宮など)の疾患が発見できる検診です。希望する方は健康推進課にお申し込みください(電話申し込み可)。

- 日時 11月1日(日)10:00~15:00
- 場所 ホワイトキューブ(健康福祉まつり会場内)
- 検診料 2,500円
- 受付開始日 10月15日(木)8:30~

「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。受診を申し込んだ方で10月9日(金)までに受診票が届かない方は、健康推進課までご連絡ください。

「子宮頸がん検診」を受けましょう

12月25日(金)まで、「子宮頸がん検診」を実施しています(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」に関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。

- 対象者 20歳以上の女性
 - 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
10月 4日	内方医院 ☎32-2101	公立刈田総合病院 ☎25-2145	にしうら薬局(蔵王町宮) ☎32-3020
10月11日	柿崎小児科医院 ☎25-2210	公立刈田総合病院 ☎25-2145	
10月12日	つつみ内科外科 こどもクリニック ☎25-1181	橋本整形外科医院 ☎25-1616	フレンド薬局清水小路 ☎24-3393 あさひ薬局 ☎22-5040
10月18日	加藤小児科内科医院 ☎26-2653	さたけ整形外科 ☎33-4855	サンコウ調剤薬局 ☎24-2523
10月25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
11月 1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	
11月 3日	海上内科医院 ☎25-1501	こまつ外科・内科 クリニック ☎22-2115	フレンド薬局白石 ☎24-2119 伊新薬局 ☎26-2593 けやき薬局白石店 ☎26-1160
11月 8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。

「歯周病検診」を受診しましょう

平成28年2月29日(月)まで「歯周病検診」を実施しています。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。

10・11月の献血実施予定(全血)

- 公立刈田総合病院
10月 9日(金) 13:00~15:00
- 株式会社エコー設備工業
10月 9日(金) 16:00~17:00
- 白石警察署
10月14日(水) 15:30~16:30
- 白石市役所
10月22日(木) 10:00~11:30
- ホワイトキューブ(健康福祉まつり会場内)
11月 1日(日) 10:00~11:45
13:00~15:00

献血へのご協力を
よろしくお願いだワン!



健康一口メモ

エコー検査と胆石症

人間の耳には聞こえない高い周波数の音波(超音波)を対象に送信し、はね返ってくる反射波を画像化して臓器の状態を調べる検査がエコー検査です。検査を受ける方に苦痛や被ばくの心配がないことから健康診断などでも用いられています。

腹部領域でエコー検査が威力を発揮するのが胆石症です。結石は音波を強く反射するため、エコー検査では、レントゲン写真、CTでも描出できない結石を描出することができます。

胆汁の通り道である胆道内にできた結石を総称して胆石と言います。存在部位により肝内の肝内結石症、肝外胆管内の総胆管結石症、胆嚢内の

胆嚢内結石症に分けられますが、胆石症と言え、胆嚢内結石症がイメージされると思いますが、頻度も最も高いことから、以下は胆嚢内結石症についてお話しします。

エコー検査の普及もあり、胆石保有率は増加傾向にあると推測され、健康成人の5%以上は胆石を有すると考えられています。治療は腹腔鏡下胆嚢摘出術が一般的ですが、安全性に行われていますが、症状のない場合は経過観察でよいとされています。ただし、10年間の経過観察で約30%に痛みが出現、年1~2%に胆嚢炎、膵炎などの重症合併症が起こるとされています。ご心配な方は、医療機関にご相談ください。



公立刈田総合病院
いかわ ともひろ
外科部長 岩根 尊