



生活習慣病予防のための

ヘルシー クッキング

野菜いっぱいカレー

ビタミンがたっぷり
入ったカレーです



ヘルスマイト白石
高子 ミツさん
(白石)

材料(4人分)

米	2合
合いびき肉	200g
ブロッコリー	1/2個
カボチャ	200g
タマネギ	1個
ナス	1個
ニンジン	80g
ニンニク	1かけ
カレールー	120g
水	800cc
油	少々

作り方

1. ブロッコリーは小房に分け、塩少々で硬めにゆでる。トマトは湯むきして皮と種をとり2cm角に切る。
2. カボチャ、タマネギはくし形に切り、ニンジンは輪切りにする。ナスは乱切りにし水にさらす。
3. ニンニクはみじん切りにする。
4. 鍋に油を熱して③とひき肉をいため、②を加えてさらにいためる。
5. ④に水を加えて煮、火がとおったら①を加えてさつと煮、いったん火を止め、カレールーを加えて混ぜながら煮込む。
6. 炊きあがったご飯とを器に盛る。

栄養価(1人当り)

エネルギー
644kcal
たんぱく質
18.6g
塩分 3.3g

問 健康推進課
☎22 - 1362

健康一口メモ

心臓カテーテル検査

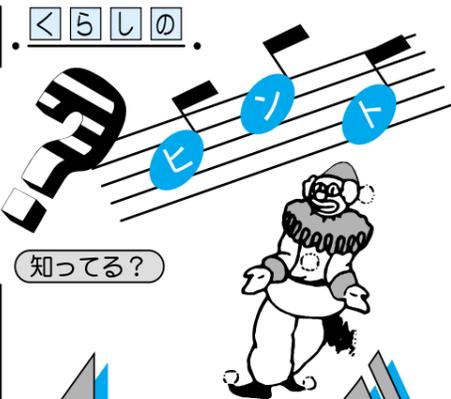
胸が痛い、息切れがする、動悸がするなどの症状が出現したとき、心臓の病気が疑われます。そうしたときに行われるのが、心臓カテーテル検査です。手首、肘、太ももの血管から、直径2ミリほどの細い管(カテーテル)を挿入し、心臓の筋肉、弁、血管、電気の通り方などを調べることができます。疑われる病気に合わせて、カテーテルの種類を選び検査します。麻酔は局所麻酔で、検査に伴う痛みは、通常麻酔のみです。かつては、もっぱら太ももの血管を使い、身動きできない時間が6〜10時間あり、苦痛の大きな原因でしたが、最近は手首を使うことが多く、苦痛はだいぶ

軽減しました。出血や血管損傷、血栓症などの合併症が考えられますが、生命にかかわるものは、一人に一人といわれています。最近は道具もさらに改良されており、より安全になっています。カテーテルを使って血管内、心臓内で手術を行うことも可能で、特に心筋梗塞や、狭心症の際の冠動脈形成術(いわゆる風船療法)は広く普及しています。心臓は、命に直結した臓器ですので、疑われる症状がある場合は、早めに最寄りの医療機関に相談されるとよいでしょう。



公立刈田総合病院
循環器科部長
堀口 聡

クレジット契約では、あらかじめ事業者側が契約内容を定め、印刷した定形的な契約書「普通取引約款」が利用されます。この場合、約款を読まずに契約し、契約の内容を十分に理解しなくとも、約款に従う意思があると推定され、契約が成立しているとされがちです。気を付けましょう。



こんなとき 契約の成立は?

消費生活相談室
(いきいきプラザ内)
緯22 - 0783

クレジット契約では、あらかじめ事業者側が契約内容を定め、印刷した定形的な契約書「普通取引約款」が利用されます。この場合、約款を読まずに契約し、契約の内容を十分に理解しなくとも、約款に従う意思があると推定され、契約が成立しているとされがちです。気を付けましょう。

むし歯のない子

全員集合

今回の3歳6カ月児健診で虫歯の無かったお子さんです。ずっと健康な歯でいてね!

- | | |
|-----------------|---------------|
| 小野 美咲ちゃん (福岡長袋) | 猪股 周平くん (緑が丘) |
| 制野 彩人くん (南町) | 高橋 和也くん (南町) |
| 丸山 孟迅くん (福岡蔵本) | 大泉 嶺也くん (寿山) |
| 鈴木 優佳ちゃん (緑が丘) | 山田 悠人くん (城南) |
| 中塚 大貴くん (東町) | 小野 佑貴くん (田町) |
| 加藤 優和くん (福岡蔵本) | 半澤 絵人くん (旭町) |



- | |
|----------------|
| 齋藤 俊汰くん (白川津田) |
| 甲羽 哲平くん (沢目) |
| 平岡 和樹くん (城南) |



虫歯を早く治して メダルをもらおう!

虫歯ができてしまったら治療しなければ治りません。特に、子供の虫歯は進行が早いので、早めに治療することが大切です。そこで、平成10年4月から「むし歯のない子」の対象児に治療を終了したお子さんも含まれることになりました。ぜひ、虫歯があるお子さんも3歳6カ月健診までに、虫歯を治してメダルをもらいましょう。

問 健康推進課 ☎22 - 1362

家庭の省エネ講座 ⑤

【洗濯機】

使い方は?

容量の8割程度の洗濯が効果的。洗剤は適量で。すすぎは注水すすぎではなく、ためすすぎで。洗濯物の入れすぎは、汚れが落ちにくいばかりでなく、電気の無駄使い。反対に少なすぎても、電気・水を無駄にしまいます。洗剤を入れすぎても汚れ落ちはほとんど変わりありません。

洗濯物はまとめて洗いましょう。

容量の8割を入れて洗う場合と、4割で洗う場合との比較。
1キロ当たりでは、
年間で電気6.00kWh
/ 約140円の節約
年間で水道16.75㎡
/ 約3,080円の節約



資料提供: 財団法人省エネルギーセンター