



生活習慣病予防のための

# ヘルシー クッキング

## サツマイモのサラダ

おやつ感覚で冷めても  
おいしく食べられます



ヘルスメイト白石  
太田さき子さん  
(越河)

### 栄養価(1人当り)

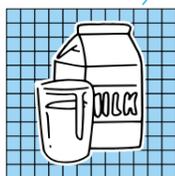
エネルギー  
217kcal  
たんぱく質  
1.2g  
塩分 0.7g

問 健康推進課  
☎22 - 1362

- ① サツマイモは5cm厚さの輪切りにし、水に浸してアクを抜く。
- ② 鍋に①とひたひたの水を加え、やわらかく煮て水気を切り、塩コショウをふる。
- ③ レーズンはぬるま湯につけて戻し、水気を切る。
- ④ マヨネーズとドレッシングを混ぜ、②と③をあえる。器に盛り、パセリのみじん切りを散らす。

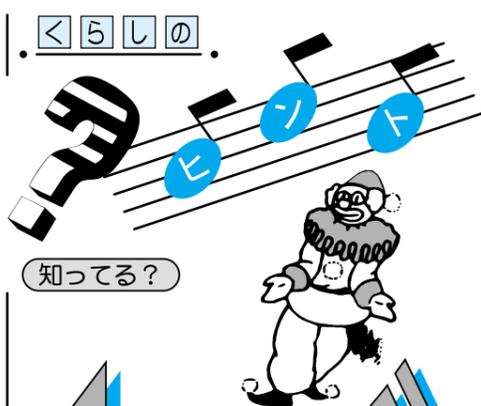
### 材料(4人分)

- サツマイモ.....1本
- レーズン.....大さじ2
- パセリ.....少量
- マヨネーズ.....大さじ4
- フレンチドレッシング...大さじ2
- 塩.....少々
- コショウ.....少々



### 作り方

明けましておめでとございます。今年も消費者トラブルの防止に努力したいと思っております。今回は健康食品についてのお話です。健康食品には今のところ法的な定義はありません。しかし、加熱する一方の健康食品ブームに歯止めをかけ、消費者の選択に役立つため、厚生労働省では健康食品に新たな分類を設けて規制作りを頑張っています。それは、健康食品を栄養補助食品とし、特定保健用食品、栄養機能食品、その他の健康食品の3つに分け、栄養成分名や摂取量の目安、過剰摂取の注意表示を義務付けるとしています。市場をにぎわしている健康食品には保健上優れたものもありますが、ダイエットをうたった健康の中には、下痢の作用を持つ植物を



知ってる?

## 健康食品について ~健康食品の利用は慎重に!~

消費生活相談室  
(いきいきプラザ内)  
緯22 - 0783

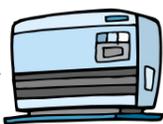
含んでいるものや、食欲抑制剤である医薬品が含まれているものも見つかっています。健康食品は、あくまで食品で、薬ではありません。長期飲用を勧める過量販売に注意しましょう。効果が分かる試飲は3〜4週間くらいで十分でしょう。さらに、万病に効果があるような体験談を掲載した広告にも冷静な判断が必要です。健康食品の効果は個人差が大きいので、他人に安易に勧めない姿勢と、飲み続けて何らかの障害が生じたら専門医に相談しましょう。健康管理の基本は毎日の食生活にあります。どうしても健康食品を使用したいときは、自分の生活のチェックと健康状態を知ってからにしましょう。また、かかりつけの医師に相談しましょう。

## 家庭の省エネ講座 ⑨

### 【ガス・石油ファンヒーター】

人のいない部屋は必ず消火しましょう  
出かけるとき、火災防止のためにもスイッチを切るのは当然のことです。必ず確認してください。(室温は急には下がりません。お出かけや寝る15分くらい前に切るのがコツです。)  
設定温度は20 に保つ  
わずかな設定温度の違いと、利用時間の短縮で大きな省エネ効果が得られます。

ガス：設定温度を21 から20 にした場合  
年間でガス14.75㎡ / 約2,070円の節約  
年間で電気0.35kWh / 約10円の節約  
石油：設定温度を21 から20 にした場合  
年間で石油8.88 L / 約400円の節約  
フィルター掃除で効率アップ



ファンヒーターの性能をフル活用するには、フィルターのお手入れは欠かせません。フィルターに詰まったゴミやホコリを取り除くことが省エネのコツ、暖房効率がアップします。

資料提供：財団法人省エネルギーセンター

## 健康一口メモ

### 血液をサラサラにする薬

アスピリン(解熱鎮痛剤)といえば、頭痛や歯痛また風邪のとき飲む薬と思う方も多いと思います。しかしここ10年来、別の目的で使われることが多くなっています。それは抗血小板作用といって血をサラサラにする作用です。病院では狭心症、心筋梗塞、虚血性脳血管障害などで血管が詰まるのを防ぐために投与されます。

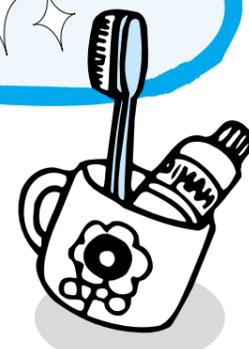
スプリンジン(解熱鎮痛剤)といいますが、これを解消する方法がアスピリンの少量投与です。解熱鎮痛目的よりもはるかに少ない量を服用することにより、血をサラサラにする作用が血を固まりやすくする作用より顕著に表れ、血がサラサラになるのです。病院で大人の患者さんが小児用のバツファリンを処方されるのはこのためです。アスピリンに限らず、薬は服用する量によって表れる作用が違います。たくさん服用すればたくさん効くだろう、逆に体調が良いから服用を勝手にやめようなどといった自己判断は、期待したことと違う作用(副作用)を起し危険です。医師の指示した用量用法を守ることが非常に大切なことです。



みどり薬局  
薬剤師 伊藤 太一

# むし歯のない子 の歯

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!

- |                 |                |
|-----------------|----------------|
| 近藤 貴美香ちゃん (東町)  | 吉野 汐里ちゃん (郡山)  |
| 木皿 元親くん (東町)    | 太齋 優美ちゃん (斎川)  |
| 尾形 和ちゃん (小原)    | 山田 秀晃くん (白川内親) |
| 真壁 耕平くん (寿山)    | 菊池 一真くん (東町)   |
| 佐藤 里帆ちゃん (福岡長袋) |                |



### 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