

ヘルスメイト  
白石直伝!

毎日とろう **骨骨** カルシウム! 簡単レシピ  
ヨーグルトミルクゼリー～オレンジソース添え～

1人分あたり  
149kcal  
たんぱく質6.0g  
塩分0.1g  
カルシウム156mg



夏にぴったりのさっぱりデザートです。ゼラチンは沸騰させると固まりませんので、温まったところに入れてみましょう!

【作り方】

- ①ボウルにざるをのせてキッチンペーパーをしき、ヨーグルトを入れて冷蔵庫で1～2時間ほど水切りをする。ゼラチンは分量の水に入れてふやかしておく。
- ②牛乳に砂糖を加えて火にかけ、温まったら①のゼラチンを加え、溶けたら火を止め粗熱をとる。
- ③②が冷めたら、①のヨーグルトとレモン汁を加えて混ぜあわせ、器に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
- ④オレンジソースは、オレンジジュースを鍋に入れて火にかけ、半量くらいになるまで煮詰める。砂糖と水で溶いたコーンスターチを加えてとろみがついたら火を止め冷ましておく。
- ⑤オレンジは上下を切り落とし、包丁で外皮と薄皮を一緒にむいたら、房と房の間に切り込みを入れ、果肉を取り出す。
- ⑥固まったゼリーの上にオレンジをのせ、ソースをかけて出来上がり。



白石地区の皆さん

【材料】(4人分)

- プレーンヨーグルト 400g
- 牛乳 100ml
- 砂糖 大さじ3
- 粉ゼラチン 5g
- 水 大さじ2
- レモン汁 大さじ1
- オレンジジュース 200ml
- 砂糖 大さじ1
- コーンスターチ 小さじ1
- 水 大さじ1
- オレンジ 適量

●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	心の健康に関する不安のある方とその家族	精神科医による個別相談	7月5日、8月2日 いずれも水曜日13:30～16:30	健康推進課 ☎22-1362
健康なんでも相談	血圧や減塩、禁煙など健康に関する相談をしたい方	保健師・管理栄養士による個別相談	7月25日、8月29日 いずれも火曜日14:00～16:00	
アルコール相談	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	7月19日、8月16日 いずれも水曜日13:30～16:30	仙南保健福祉事務所 母子障害班 ☎0224-53-3132
思春期・ひきこもり相談	思春期の心の問題、ひきこもりの状態を抱え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)	7月13日、27日・8月24日 いずれも木曜日13:30～16:30	

7月8日(土)まで「乳がん検診」を実施します

検診は、指定した日時以外でも受診できます。7月8日(土)まで実施していますので、忘れずに受診してください。検診を申し込んでいない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。

平成29年度に41歳となる方は、受診票に同封した「無料クーポン券」を活用して、検診を受けてください。

- 対象者 ①30～39歳の女性：毎年検診を受けることができます、②40歳以上の女性：2年に1回奇数年齢時に検診を受けることができます。
- ※年齢は平成30年4月1日現在の満年齢
- 検診期間 7月8日(土)まで
- 検診場所 健康センター

「子宮頸がん検診(医療機関検診)」を受けましょう

平成29年度の「子宮頸がん検診(医療機関検診)」の実施は、公立刈田総合病院と大泉記念病院の2カ所になります。受診票が届いたら、必ず病院へ予約の上、早めに検診を受けてください。まだ検診を申し込んでいない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。

- 検診期間 6月20日(火)～10月13日(金)
- 実施医療機関 公立刈田総合病院、大泉記念病院
- ※平成27年度から実施している「検診車検診」は、12月に健康センターまたは中央公民館で実施します。一括申込の際に検診車検診を希望された方には、11月下旬に受診票を送付します。

●休日当番医・調剤薬局

月日	内科	外科	調剤薬局
7月2日	たかはし内科クリニック ☎0224-22-2535	公立刈田総合病院 ☎0224-25-2145	みどり薬局城北店 ☎0224-22-4966
7月9日	海上内科医院 ☎0224-25-1501	公立刈田総合病院 ☎0224-25-2145	フレンド薬局白石 ☎0224-24-2119 伊新薬局 ☎0224-26-2593
7月16日	水野内科クリニック ☎0224-25-2736	公立刈田総合病院 ☎0224-25-2145	エルム調剤薬局 ☎0224-25-1680
7月17日	梅津内科医院 ☎0224-24-3571	おおはし整形外科医院 ☎0224-22-2888	フジ薬局 ☎0224-24-3355 高木薬局 ☎0224-25-2320
7月23日	引地泌尿器科内科クリニック ☎0224-26-2823	大泉記念病院 ☎0224-22-2111	さんた薬局 ☎0224-26-3376 宮調剤薬局 ☎0224-24-3113
7月30日	塚本内科消化器科 ☎0224-26-1026	大泉記念病院 ☎0224-22-2111	宮調剤薬局 ☎0224-24-3113
8月6日	えんどうクリニック ☎0224-26-3888	公立刈田総合病院 ☎0224-25-2145	うさぎ薬局 ☎0224-26-3557 ヨツメヤ薬局鳥井先店 ☎0224-32-3360
8月11日	佐藤医院 ☎0224-32-2002	こまつ外科・内科クリニック ☎0224-22-2115	蔵王ヘルスマート薬局 ☎0224-32-4550 けやき薬局白石店 ☎0224-26-1160

※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。  
※診療時間は9:00～17:00となります。

7・8月の献血実施予定(全血)

- 大泉記念病院  
7月21日(金)16:00～17:00
  - 白石市役所  
7月25日(火)10:00～11:30  
12:30～13:30
  - ヨークベニマル白石店  
8月11日(金)10:00～11:45  
13:00～16:30
- ※献血のご協力ありがとうございました。  
5月(株)トーキン 47名

献血にご協力ください

輸血に必要な血液を安定的に確保するため、一層のご協力をお願いします。宮城県赤十字血液センターでは、400ml献血のご協力をお願いしています。

- 献血ができる方 16歳～69歳の方(65歳以上の方は60歳から64歳までに献血の経験のある方)
  - 体重 男性45kg以上、女性40kg以上
- ※400ml献血は、体重は男女ともに50kg以上、年齢は男性17～69歳、女性18～69歳の方が対象です。

健康一口メモ

腫瘍マーカーとは

腫瘍マーカーという言葉を目にしたことはあるでしょうか。一般的な血液検査では測定しない項目ですが、癌が疑われる場合や、癌の診断後の経過観察などで利用されています。人間ドックで利用されているものもありますが、項目によっては偽陰性や偽陽性が多く含まれるため、結果の解釈には注意が必要です。CEA(癌胎児性抗原)はよく利用される血液検査項目の一つです。大腸癌、胃癌、肺癌、乳癌、膵臓癌などさまざまな癌で上昇することがある一方で、喫煙、肝硬変、糖尿病、腎不全、加齢などで軽度上昇することもあります。消化器癌での陽性率は1～5割とばらつきがあります。例

えば胃癌での陽性率は2割台の報告が多いですが、胃癌の中で最も進行したstage IVでの陽性率は4割程度です。リンパ節転移や遠隔転移の無い大腸癌では感度を高く設定しても3～4割程度です。このような検査なので数値が低くても癌が無いとはいえず、検診での利用は勧められていません。CEAが特に有用なのは癌再発の検出で、胃癌術前にCEA高値だった方の9割以上が再発時に上昇するといわれます。現時点で検診でも有用とされる腫瘍マーカーは大腸癌における便潜血検査と前立腺癌におけるPSA(前立腺特異抗原)のみです。



七ヶ宿町国民健康保険診療所  
医師 吉野 祐貴