

ヘルスメイト  
白石が作る!

生活習慣病を予防する 簡単レシピ

鶏肉と野菜の煮物



斎川地区の皆さん

【作り方】

- ①干しシイタケはさっと洗い、1カップ程度の水(分量外)で戻す。軸を除き、半分に切る。戻し汁は1/4カップ取っておく。
- ②鶏手羽元肉は骨に沿って包丁で2カ所ほど切り込みを入れる。
- ③レンコンは1cm厚さの半月切り、ゴボウは1cm厚さのななめ切り、ニンジン乱切り、タケノコは穂先はくし形に切り、根元はいちょう切りにする。
- ④鍋に①、②、③の具材とだし汁、しいたけの戻し汁1/4カップを入れ、ふたをして強火にかける。沸いたらAを加え、再びふたをする。火を弱め、15分ほど加熱する。
- ⑤ふたを外し、半分に切った絹さやとすりゴマを加え、強火にし混ぜながら煮汁をとばす。ほぼ汁気がなくなったら彩りよく器に盛る。

【材料】(2人分)

- 鶏手羽元肉 6本
- レンコン 50g
- ゴボウ 40g
- ニンジン 60g
- ゆでタケノコ 60g
- 干しシイタケ 2枚
- だし汁 2カップ
- みりん 大さじ1
- 酒 大さじ1
- 砂糖 大さじ1/2
- しょうゆ 大さじ1/2
- 絹さや 3~4枚
- すりゴマ(白) 大さじ2



1人当たり  
342cal  
たんぱく質20.8g  
塩分1.1g

1歳および小学校就学前のお子さんへ 麻しん風しんの予防接種を受けましょう

1歳から2歳になるまでのお子さんと小学校就学前の(年長児相当)のお子さんは、早めに予防接種をして感染を予防しましょう。接種料金は無料です。

- 麻しん風しん1期 生後12カ月~24カ月未満(1歳から2歳の誕生日の前日まで)
- 麻しん風しん2期 小学校就学前の1年間(平成25年4月2日~平成26年4月1日生まれの方が、令和2年3月31日までに接種)

健康一口メモ

ペットロス症候群

少子高齢化が進む現代の日本では、ペットは家族の一員として大変重要な存在となっています。ペットを失ったことによる身体的・精神的不調は「ペットロス症候群」とよばれ、メンタルヘルスの上で重大な問題になってきています。

身体的な不調としては頭痛、息苦しさ、消化器症状、食欲異常、腰痛、全身倦怠感など、精神的な不調としては不眠、悪夢、孤独感、集中できないなどの他に、ペットの死に過度に責任を感じてつらくなってしまうこともよくあります。

仙南サナトリウム+  
医師 齋藤 仁咲

分なりの方法で葬儀をする。②悲しみを共感してくれる人に話す。③生活をいつもより忙しくする(ペットの死を考えると「喪の過程」をきちんに行うことが、心の回復には大切なことです。それでも不調が1カ月以上も続く時にはかかりつけ医や専門家への相談や、自助会に参加してみるもの一つの方法です。

死別は誰しも避けられませんが、乗り越えることで得られるものもあります。ペットの死を越えて成長をとげること。それは癒やしと励ましを与えてくれたペットへの、飼い主ができる恩返しではないでしょうか。

4月から歯科の休日当番が変わりました

仙南地区の歯科医師会合併に伴い、4月から歯科休日当番は仙南地区(白石市・角田市・蔵王町・丸森町・大河原町・柴田町・村田町・川崎町)にある歯科医院が2院ずつ交代で診療にあたっています。なお、白石市歯科休日診療所は廃止となりました。

●休日当番医・調剤薬局(市外局番:0224)

※診療時間は9:00~17:00となります。

月日	内科	外科	調剤薬局	歯科
5月1日	加藤小児科内科医院 ☎26-2653	大泉記念病院 ☎22-2111	サンコウ調剤薬局 ☎24-2523	かおる歯科医院(白石市) ☎24-3777
			宮調剤薬局 ☎24-3113	こや歯科医院(柴田町) ☎54-5005
5月2日	かんのリズムハート クリニック ☎26-6330	公立刈田総合病院 ☎25-2145	リズム調剤薬局 白石蔵王店 ☎26-6507	かまた歯科医院(角田市) ☎63-4181
				後藤歯科医院(大河原町) ☎52-2533
5月3日	たかはし内科 クリニック ☎22-2535	公立刈田総合病院 ☎25-2145	みどり薬局城北店 ☎22-4966	吉村歯科医院(白石市) ☎26-2118
				大河原歯科医院(大河原町) ☎52-2250
5月4日	海上内科医院 ☎25-1501	大泉記念病院 ☎22-2111	フレンド薬局白石 ☎24-2119	谷津歯科医院(丸森町) ☎72-1234
			伊新薬局 ☎26-2593	あいはら歯科医院(大河原町) ☎53-8138
			宮調剤薬局 ☎24-3113	
5月5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	谷津歯科医院(白石市) ☎26-3254
				川口歯科医院(柴田町) ☎55-5493
5月6日	梅津内科医院 ☎24-3571	公立刈田総合病院 ☎25-2145	フジ薬局 ☎24-3355	大久保歯科医院(角田市) ☎62-4084
				おたべ歯科クリニック(柴田町) ☎56-1853
5月12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	大久保歯科医院(角田市) ☎62-4084
			伊新薬局 ☎26-2593	えんどう歯科医院(大河原町) ☎53-2555
5月19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	清原歯科医院(白石市) ☎25-1030
				大友歯科医院(柴田町) ☎57-2120
5月26日	梅津内科医院 ☎24-3571	大泉記念病院 ☎22-2111	フジ薬局 ☎24-3355	大久保歯科医院(角田市) ☎62-4084
			宮調剤薬局 ☎24-3113	大沼歯科医院(村田町) ☎83-4395
6月2日	引地泌尿器科内科 クリニック ☎26-2823	公立刈田総合病院 ☎25-2145	さんた薬局 ☎26-3376	ひかり歯科医院(白石市) ☎22-2112
				小田部歯科医院(大河原町) ☎53-2134

成人男性の風しん抗体検査・定期予防接種が始まります

他の世代に比べ、風しんの抗体保有率が低い昭和37年4月2日~昭和54年4月1日生まれの男性を対象に風しん抗体検査と、検査の結果十分な抗体価がないことが分かった方に予防接種を実施します。期間は、令和4年3月31日までの3年間です。

※1年目は、昭和47年4月2日~昭和54年4月1日生まれの男性に送付します。詳しくは、クーポン券に同封される案内通知をご確認ください。

なお、風しんの追加的対策の詳しい情報については、厚生労働省のホームページをご覧ください。健康推進課までお問い合わせください。



▲厚生労働省  
ホームページ

- 費用 無料(本市から送付するクーポン券を利用)
- クーポン券発送時期 5月20日ころ