

ヘルスメイト白石直伝!

生活習慣病予防のためのヘルシークッキング

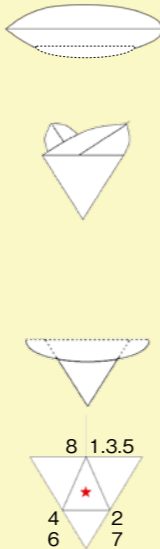
笹巻き

【作り方】

- ①もち米はといたあと、水を切っておく。
- ②笹の葉といぐさは熱湯にさっと通して、冷水にとり水気を拭く。
- ③笹の葉を三角の袋状にし、もち米を詰めて口を折り、もう1枚の葉をかぶせて左右を折り曲げ、いぐさをかけて結ぶ(右記参照)。
- ④5個ずつ束ねたもの2束を1つに結び、水に一晚(約8時間)つける。
- ⑤熱湯で40～60分茹で、風通しのよいところに吊して冷ます。
- ⑥きなこ砂糖、塩を合わせ、付けていただく。

【笹巻きのひもかけ手順】

- ①笹の一方の端を0.5cm折る。
- ②折った端を中にして笹の両端を合わせて交差する。
- ③三角に折った袋状の笹の中に、といだもち米をスプーンなどで入れる。
- ④後ろ側に立っている笹の葉2枚を前に倒してフタをする。
- ⑤もう1枚の笹を2つ折りにして上にかぶせ、両端を後ろに折る。
- ⑥もち米の入った三角笹に、右の手順でひもをかけ、★印のところで結ぶ。



6月20日(土)の笹巻きの会で一緒に笹巻き作りましょう!(詳しくは22ページ掲載)



白石地区の皆さん

【材料】(30個分)  
 もち米 1kg  
 笹の葉(1個につき2枚使用) 60枚(長さ25～30cmの葉)  
 いぐさ 30本(ひもやビニールでも可、長さ50cm)  
 きなこ 適量  
 砂糖 適量  
 塩 少々



「家族で楽しい食事をしよう」

平成23年度に行った3歳児、5歳児のアンケートでは、朝食を「1人で」食べると答えた割合は3歳児で1.4%、5歳児で4.4%でした。

●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	6月 3日(水) 13:30～15:30 7月 1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	6月17日(水) 13:30～16:30 7月15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)	6月11日(木) 13:30～16:30○ 6月25日(木) 13:30～16:30 7月 9日(木) 13:30～16:30 7月23日(木) 13:30～16:30	※○印は精神科医による相談

6月17日(水)から「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。検診を申し込んだ方で6月15日(月)までに受診票が届かない方や、まだ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。

- 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(奇数年齢時に検診を受けることができます)  
※年齢は平成28年4月1日現在の満年齢
- 検診期間 6月17日(水)～7月9日(木)  
※土日を除く。6月20日・7月4日(いずれも土曜日)は実施します。
- 検診場所 健康センター

妊娠を希望されている方と配偶者の方へ風しん予防接種費用の半額を助成します

- 対象者 ①妊娠を希望されている19歳以上49歳以下の方とその配偶者、②妊娠している女性の配偶者と同居家族
- 助成方法 白石市、蔵王町、七ヶ宿町の実施医療機関では、接種費用の半額(風しん3,085円、麻しん風しん5,140円)で接種できます。全額自己負担で接種した場合、①領収書、②接種を証明できる書類(氏名、接種日、ワクチン名が記載されているもの)、③印鑑、④申請者の振込先通帳(口座確認用)をお持ちの上、健康推進課で手続きをしてください。

☎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
6月 7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	
6月14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 伊新薬局 ☎26-2593
6月21日	水野内科クリニック ☎25-2736	さたけ整形外科 ☎33-4855	エルム調剤薬局 ☎25-1680
6月28日	梅津内科医院 ☎24-3571	大泉記念病院 ☎22-2111	フジ薬局 ☎24-3355 宮調剤薬局 ☎24-3113
7月 5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
7月12日	塚本内科消化器科 ☎26-1026	こまつ外科・内科クリニック ☎22-2115	けやき薬局白石店 ☎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。

7月の献血実施予定(全血)

- ヨークベニマル白石店  
7月20日(祝) 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(4月)

- ・青木製作所(株)大鷹沢工場 8人
- ・ソニーセミコンダクタ(株)白石蔵王テクノロジーセンター 21人
- ・ジャスト白石店 24人

「子宮頸がん検診」の検診期間は7月～12月です

平成26年度から、子宮頸がん検診の実施医療機関が2カ所になりました。検診期間を延長して実施しています。受診票が届いたら、早めにご予約の上、検診を受けてください。まだ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 7月～12月
  - 実施医療機関 公立刈田総合病院、大泉記念病院
- ※医療機関により受診日時が異なります。受診票の裏面をご確認ください。

健康一口メモ

スポーツドリンクで虫歯ができる?

スポーツ時の多量発汗は体内の水分を失わせ、脱水を引き起こすことがあります。その結果、日射病や熱中症などの熱障害を引き起こします。熱障害の予防策に利用されるスポーツドリンクには、症状を改善する即効性がある反面、「虫歯の原因」でもあることをご存じでしょうか?  
 「虫歯」糖分の過剰摂取・歯磨き不良」と思われがちですが、虫歯になる原因はこれだけではなく、「口腔内がどの程度酸性か」で「歯が溶ける(虫歯になる)か否か」が左右されます。スポーツドリンクを考えると、酸性度を示すpHは3・3(緑茶・中国茶は6・4、砂糖入りコーヒードリンクは6・5)です。飲料でスポーツドリンクに匹敵する

ほど低いpH値のものは炭酸飲料や乳酸飲料で、pHは2・9。歯が溶け出すpHは5・4と言われ、pH3・3は塩酸を薄めた液体に匹敵する強い酸性度です。特に子どもは、大人に比べると歯質が柔らかく、スポーツドリンクを飲み続けると数日で歯が溶けて虫歯になることもあります。水分補給で言えば経口補水液の方が優れています。なぜなら、体が水分を吸収するのに適した糖分は2・5%以下で、多くのスポーツドリンクは6%以上だからです。今年の夏の熱中症対策には、子どもの虫歯予防も含め、「水分・塩分」を摂取するために昔ながらの麦茶に塩を入れて飲むということも効果的だと思えます。



チェルトの森歯科診療所  
院長 榎島ちさと