



生活習慣病予防のための

# ヘルシー グックینگ

## 五目ぶかし

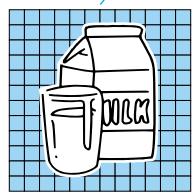
慶事、仏事どちらにも向く1品です  
仏事のときには鶏肉を除いて



ヘルスマイト白石  
阿部 良子さん  
(白石)

材料(8人分)

もち米	1kg
干しシイタケ	5枚
水煮タケノコ	中1/2本
ニンジン	中1/2本
ゴボウ	中1/2本
油揚げ	1枚
鶏ささみ	2本
砂糖	大さじ2
しょうゆ	半カップ
酒	1カップと大さじ3
みりん	大さじ3
シイタケの戻し汁	1カップ



### 作り方

- 戻した干しシイタケ、タケノコ、ニンジン、ゴボウ、油揚げを干切りにし、鶏ささみは小さめに切る。
- 酒大さじ3と砂糖、しょうゆ、みりん、シイタケの戻し汁で煮る。
- ①といで一晩水につけたもち米を10分から15分蒸し、ボウルにあげて②と酒1カップを混ぜて、さらに30分くらい蒸す。

### 栄養価(1人当り)

エネルギー  
565kcal  
たんぱく質  
13.2g  
塩分 2.1g

問 健康推進課  
☎22-1362

## 健康一口メモ

### 突発性難聴

「突発性難聴」とは、原因となる疾患が特にならないのに、ある日突然、片側の耳に難聴が起こる病気です。難聴以外に「耳鳴り」「めまい」を感じる人もいます。「難聴」には、音が伝わる部分(外耳から中耳まで)の障害によるものと、音を感じ取って脳に伝える部分(内耳から脳まで)の障害によるものがあります。

突発性難聴は「内耳」の障害によって難聴が引き起こされる病気です。ただし、その原因はまだはっきりとはわかっていません。

この病気は若い人にも見られますが、特に多いのは40歳から50歳代の働き盛りの年代です。



公立刈田総合病院  
耳鼻咽喉科部長  
中塚 滋

この年代は、ストレスや心身の過労にさらされることが多く、これらが引き金になって発病しているかもしれない。

治療は、次の方法を組み合わせることが多いようです。

- 安静(入院を含む)
- ステロイド薬、ビタミンB剤
- 血流改善薬
- 血栓溶解薬、利尿薬

治療開始が遅かったり、難聴やめまいが強かった場合、糖尿病や高血圧の持病を持っている場合、治りにくくなることが多いので、「そのうち治るだろう」と放置せず、速やかな治療が必要です。

夏休みやお盆休みを利用して、海外旅行を予定している方も多いでしょう。楽しい海外旅行にするためにアドバイスしましょう。

海外に出ると環境が変わります。温度差や食べ物、飲料水など日本とは違います。健康な人でも体調を崩しやすい、持病を持っている人は特に悪化しやすくなります。無理なスケジュールを組まず、体調には十分注意しましょう。また、常備薬を持参することも大事です。日本人は「安全」を過信しがちといわれています。現金を持っていく、おとなしい日本人観光客を狙っています。貴重品は分散して身につけて、人前では現金などは出さない、甘い言葉や親切めいた誘いには乗らないこと。そして強盗などには「安全第一」で抵抗しないようにしましょう。トラブル対



### 海外旅行のトラブル

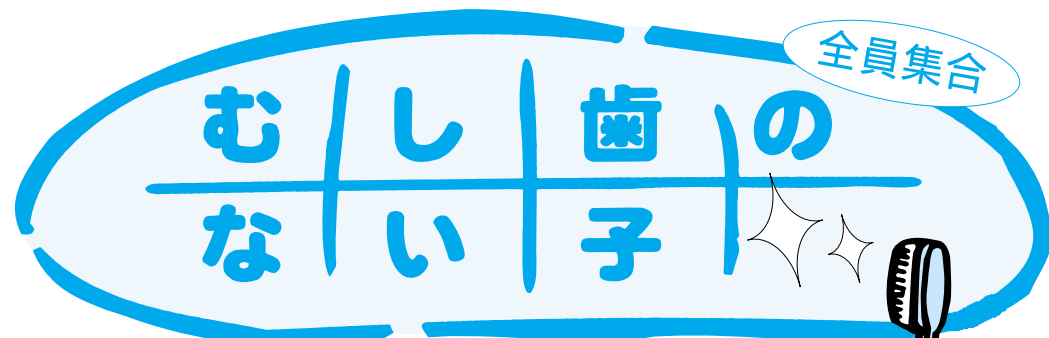
消費生活相談室  
(いきいきプラザ内)  
☎22-0783

策の一手です。

ご注意、こんな手(外務省発行「海外旅行のご注意」抜粋)

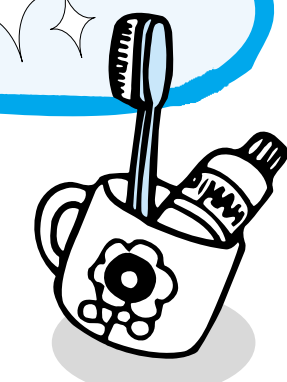
- \*置き引き・スリ 手口もさまざま、手荷物から目を離さないこと。
- 飛行場や駅で、ホテルのフロントで、シヨッピングの最中に、ちよっと目を離れたときにバックが消えてしまうことがあります。
- \*詐欺もいろいろ 海外のシヨッピングでクレジットカードを使う場合があります。記載額を確かめないでサインをし、控えも受け取らず帰国したら一けた多い金額を請求されたケース。空港で名前を呼ばれ、出迎えの者と思つたら、手荷物の名札を素早く読んで近づいてきたにせよ。

こんなことが多々あります。楽しい海外旅行が、いやな思い出にならないように注意しましょう。



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!

- |                 |                 |
|-----------------|-----------------|
| 高橋 空くん (福岡長袋)   | 吉谷 昊龍くん (福岡蔵本)  |
| 小室 幸奈ちゃん (小原)   | 松原 幸世くん (沢端町)   |
| 佐久間 廉くん (田町)    | 小室あすかちゃん (福岡八宮) |
| 吉野 美咲ちゃん (福岡長袋) | 佐藤 里佳ちゃん (大川町)  |
| 半沢 成美ちゃん (小原)   | 日下 樹くん (鷹巣)     |
| 佐藤 美穂ちゃん (鷹巣)   | 菅野 晃欽くん (大川町)   |
| 清水 友輝くん (東町)    | 千葉 淳史くん (東町)    |



- |                 |
|-----------------|
| 佐藤 亜美ちゃん (延命寺北) |
| 小野 剛志くん (福岡長袋)  |
| 半田 愛美ちゃん (郡山)   |

### 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なりません。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 ④

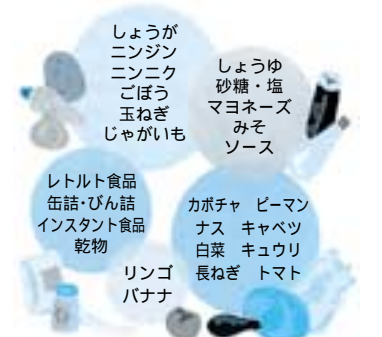
### 【冷凍冷蔵庫】

#### 上手につきあえば、省エネ効果絶大

- ものを詰め込みすぎないようにしよう。
- 無駄なドアの開閉はやめよう。
- 開けている時間を短くしよう。
- 温度設定を弱くしよう。
- 熱いものは冷ましてから保存しよう。
- 壁から適切な間隔で設置しよう。

#### 常温保存できるもので、 冷蔵庫に入れている食品

基本的には、根菜類の冷蔵は不要です。カゴなどに入れて、風通しの良いところに置きましょう。レトルト食品、乾物、缶詰・びん詰も常温で大丈夫。お店の陳列棚などをヒントにしてみてください。か。(開封したものや、カットした野菜は含みません)



資料提供：財団法人省エネルギーセンター