

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

### もち草餅

よもぎは日当たりがよければ荒地でも繁殖するため、その生命力に注目され、厄を払う意味をこめて、さまざまな用途に使われるようになりました。



1個あたり  
135kcal  
たんぱく質2.7g  
塩分0.4g



福囀地区の皆でん

#### 【作り方】

- ①粒あんは10等分にして丸める。
- ②白玉粉にぬるま湯を少しずつ注いで溶かし、完全に溶けたら、砂糖、上新粉、よもぎパウダーを加える。残りの湯を注ぎながらこねる（お湯を1度に入れるとダマになるので注意する）。
- ③ラップをし、レンジ強（600W）で2分加熱する。1度レンジから出し、全体を混ぜてからさらにレンジ強で2分加熱する。
- ④熱いうちにすりこぎでつき混ぜ、だいたい混ざったら手に水をつけながらなめらかになるまでこね、2つに分けて棒状にする。それぞれ5つに

ちぎって丸め、約10cmの円形に伸ばし、中央に丸めたあんをおいてたたむように包む。お好みできなこをかけて出来上がり。

Ⓐ生のよもぎを使う際には、沸騰したお湯に塩、重曹を入れ、よもぎをさっと茹でる。2、3度水を替えてさらし、絞って細かくきざみ、すり鉢ですって使用する。

**郷土料理を食卓にのせ、食の文化を継承しましょう**  
郷土料理に興味があるという方の割合は、50歳代が1番高く、63.7%でした。

#### 【材料】(10個分)

上新粉	150g
白玉粉	30g
砂糖	20g
ぬるま湯	約200ml
よもぎパウダー(市販)	5g※
粒あん	250g
きなこ	適宜
※生のよもぎを使用する場合	
よもぎ	30g
塩	少々
重曹	小さじ1

### ●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	3月 2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	3月16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)	3月 3日(木) 13:30~16:30 3月24日(木) 13:30~16:30	※○印は精神科医による相談

### セコム工業株式会社と医療法人浄仁会大泉記念病院が 献血への貢献で表彰されました

1月26日、「第19回献血者に感謝する集い」が開催され、献血推進に積極的に協力されてきたとして、セコム工業株式会社(古川頭一代取締役社長)に厚生労働大臣感謝状、医療法人浄仁会大泉記念病院(松本純理事長)に宮城県知事褒状が贈呈されました。セコム工業株式会社は、地元企業として30年以上にわたり組織的に献血事業に協力しているとともに、東日本大震災後には献血回数を増やすなど積極的に献血普及に貢献。また、医療法人浄仁会大泉記念病院は、地元医療機関としての診療・看護にとどまらず、10年以上にわたり献血事業にも継続的な協力をしています。



☎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
3月6日	柿崎小児科医院 ☎25-2210	公立刈田総合病院 ☎25-2145	
3月13日	つつみ内科外科 こどもクリニック ☎25-1181	公立刈田総合病院 ☎25-2145	フレンド薬局清水小路 ☎24-3393
3月20日	加藤小児科内科医院 ☎26-2653	おおはし整形外科医院 ☎22-2888	サンコウ調剤薬局 ☎24-2523 高木薬局 ☎25-2320
3月21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
3月27日	三浦内科胃腸科 クリニック ☎25-6854	大泉記念病院 ☎22-2111	宮調剤薬局 ☎24-3113
4月3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
4月10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

※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。

### 3月の献血実施予定(全血)

- (株)エコー設備工業  
3月14日(月) 16:00~17:00
- ヨークベニマル白石店  
3月21日(月) 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(1月)  
・ヨークベニマル白石店 27人



## 健康一口メモ

### メンタル疾患と運動

近年、うつ病、認知症などの精神関連疾患が増加しております。平成23(2011)年、厚労省は従来の4代疾病(糖尿病、心筋梗塞、脳卒中、がん)に精神疾患を追加し、5大疾病とする方針を決め、この分野を重点的に対策することにしました。

精神疾患の対策としては、そのストレスに対する原因の対策が必要なのはいうまでもないことです。それ以外に精神疾患による生活習慣に運動があります。運動はうつ病だけでなく、認知症でも効果のある数少ないエビデンス(根拠)をもっており、運動が脳血流(海馬領域)の増加、睡眠、食欲の促進をもたらす精神疾患を改善するというのがその理由です。

ところで、運動とはいかなるものをどのようにしたらよいでしょうか。一般的には有酸素運動がよいといわれております。具体的に推奨される運動は、最大心拍数(最大心拍数の計算式は220-年齢)

近年、うつ病、認知症などの精神関連疾患が増加しております。平成23(2011)年、厚労省は従来の4代疾病(糖尿病、心筋梗塞、脳卒中、がん)に精神疾患を追加し、5大疾病とする方針を決め、この分野を重点的に対策することにしました。

精神疾患の対策としては、そのストレスに対する原因の対策が必要なのはいうまでもないことです。それ以外に精神疾患による生活習慣に運動があります。運動はうつ病だけでなく、認知症でも効果のある数少ないエビデンス(根拠)をもっており、運動が脳血流(海馬領域)の増加、睡眠、食欲の促進をもたらす精神疾患を改善するというのがその理由です。

ところで、運動とはいかなるものをどのようにしたらよいでしょうか。一般的には有酸素運動がよいといわれております。具体的に推奨される運動は、最大心拍数(最大心拍数の計算式は220-年齢)



仙南サナトリウム精神科  
医師 磯上 勝彦