

ヘルスメイト  
白石直伝!

親子で作ってみよう! 簡単レシピ  
かぼちゃグラタン



越河地区の皆さん

【作り方】

- ①ニンジン5mmの厚さの半月切り、シメジは石づきを取って小房にわける。アスパラは3cmの長さ、鮭は皮を取って一口大に切る。
- ②鍋にバターを溶かし、①のニンジンを炒め、やわらかくなったら、残りの①を加えて2分炒める。

- ③カボチャは種を取り、半分に切ってラップをかけ、電子レンジで2分半加熱する。
- ④カボチャを冷まし、スプーンで実をすくいだす。ボウルに入れてつぶし、小麦粉をふり入れて牛乳を少しずつ混ぜる。皮は適当に切る。
- ⑤②に④と塩を加え、一煮立ちさせてからカボチャの皮を混ぜて器に盛る。粉チーズをかけてオーブンできつね色に焼いたら出来上がり。

【材料】(4人分)

カボチャ	100g
鮭	2切れ
グリーンアスパラ	小4本
ニンジン	20g
シメジ	2分の1パック
バター	小さじ1
水	100ml
小麦粉	大さじ1
牛乳	150ml
塩	小さじ3分の1
粉チーズ	大さじ1

1人分あたり  
149kcal  
たんぱく質14.8g  
塩分0.7g



食育の5つの力を育もう!

「食物を選ぶ力」食物にはさまざまな栄養素が含まれています。食物を選ぶ力を身につけて、バランスよく食べましょう。

●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	10月5日、11月2日 いずれも水曜日13:30~15:30	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	10月18日、11月15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	10月19日、11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)	10月13日・27日、11月10日 いずれも木曜日13:30~16:30	

「子宮頸がん検診」は10月27日までです

子宮頸がん検診(医療機関検診)を公立刈田総合病院で実施しています。検診日は火・水・木曜日と決まっていますので、まだ受診していない方は、必ずご予約の上、検診を受けてください。

受診票をお持ちで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。

- 健診期間 10月27日(木)までの火・水・木曜日
- 実施医療機関 公立刈田総合病院  
(予約専用電話 ☎25-0473)

※検診車検診は、12月に健康センターで実施します。一括申し込みの際に検診車検診を希望された方には、12月に受診票を送付します。

先着80人限定! 「腹部超音波検診」を実施します

内臓(肝臓・腎臓・子宮など)の疾患が発見できる検診です(自己負担額2,500円)。希望する方は健康推進課にお申し込みください(電話申し込み可)。

- 日時 10月29日(土)10:00~15:00
- 場所 ホワイトキューブ(健康福祉まつり会場内)
- 受付開始日 10月7日(金)8:30~

「大腸がん検診」を実施します

10月11日(火)から24日(月)まで、「大腸がん検診」を実施します。4月の一括申し込みの際に申し込みなかった方で検診を希望する方は、健康推進課までお問い合わせください。

●休日当番医・調剤薬局

月日	内科	外科	調剤薬局
10月2日	えんどうクリニック ☎26-3888	公立刈田総合病院 ☎25-2145	うさぎ薬局 ☎26-3557
10月9日	佐藤医院 ☎32-2002	おおはし整形外科医院 ☎22-2888	ヨツメヤ薬局鳥井先店 ☎32-3360 蔵王ヘルスマート薬局 ☎32-4550 高木薬局 ☎25-2320
10月10日	内方医院 ☎32-2101	公立刈田総合病院 ☎25-2145	にしうら薬局(蔵王町宮) ☎32-3020
10月16日	柿崎小児科医院 ☎25-2210	公立刈田総合病院 ☎25-2145	
10月23日	つつみ内科外科 こどもクリニック ☎25-1181	大泉記念病院 ☎22-2111	フレンド薬局清水小路 ☎24-3393 宮調剤薬局 ☎24-3113
10月30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 宮調剤薬局 ☎24-3113
11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
11月6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	
11月13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

※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。

「歯周病検診」を実施中です

平成29年2月28日(火)まで、「歯周病検診」を実施しています。対象者には、8月下旬に受診券を送付していますので、白石市・蔵王町・七ヶ宿町内のご希望の歯科医院に直接予約の上、受診してください。自己負担額は500円です。

10月の献血実施予定(全血)

- 白石警察署  
10月14日(金)15:30~16:30
- 白石市役所  
10月25日(火)9:30~11:00
- (株)エコー設備工業  
10月25日(火)16:00~17:00
- ホワイトキューブ  
(健康福祉まつり会場内)  
10月29日(土)10:00~11:45  
13:00~15:00

献血のご協力  
ありがとうございました(8月)

・ヨークベニマル白石店 36人

健康一口メモ

睡眠時無呼吸症候群

睡眠時無呼吸症候群(SAS: サス)は、睡眠中に呼吸が止まる、または浅く・弱くなることで、さまざまな日常生活に障害を引き起こす疾患です。睡眠中に起きてしまう、起床時に頭痛がする、日中の眠気や倦怠感がある、集中力の低下、夜間に起きてトイレに行くなどの自覚症状があります。自分では気付かなくても、家族や友人・同僚などから、いびきや居眠り、寝ている間の無呼吸を指摘されたら、SASを疑ってみることも必要です。

本来、睡眠は日中活動した脳と身体を十分に休息させるためのもの。SASによる睡眠中の酸素不足は、脳や身体へダメージを及ぼすほか、日中の活動にもさまざまな影響を与えます。SASは、糖尿病、高血圧、脂質異常症などの生活習慣病の原因の1つとして知られていますが、最近では循環器疾患(心筋梗塞、狭心症、不整脈、心不全など)との深い関連や、心血管関連の発症頻度が高くなることも明らかになっています。



がんのリズムハートクリニック  
院長 菅野 裕幸