

おいしく食べて、元気なからだに  
**いきいき健康レシピ**

今月のメニュー  
**焼き白菜と油揚げの卵とじ**

材料(2人分)

白菜	300g	小ネギ	2本
油揚げ	1枚	だし汁	250ml
卵	2個	みりん	大さじ1
かつお節	3g	薄口しょうゆ	小さじ2

作り方

- 白菜は洗ってひと口大に切る。油揚げはひと口大の三角形に切る。
- フライパンに①を並べて強火にかける。焼き色が付いたら裏返し、みりんを入れてふたをして中火で3～4分煮る。白菜が透き通ってきたら溶き卵を回し入れ、再度ふたをして弱火で煮る。
- 卵に火が通ったら器に盛り、上からかつお節と小口切りにした小ネギをのせる。



エネルギー 148kcal  
タンパク質 10.1g  
脂質 7.7g  
炭水化物 8.8g  
カルシウム 275mg  
塩分量 1.4g  
鉄 4.6mg

▶協力 西脇市いずみ会

健康アドバイス

卵はタンパク質が豊富で、食物繊維とビタミンC以外の栄養素も多く含まれています。卵を1日2個以上

食べると血液脂質などが上昇する体質の方もあるので、食事のバランスを考えて食べましょう。

トラブルを未然に防ぐために—  
**にしわき消費生活通信**

No.232  
**消費者を欺くダークパターンに注意**

ダークパターンとは、消費者が気付かない間に不利な判断、意思決定をしてしまうように誘導する仕組みのウェブデザインで、世界中で大きな問題となっています。そこで、日常的に遭遇する可能性のあるダークパターンを紹介いたします。

▶事例

- ①カウントダウンタイマー  
「残り〇分」などと表示して購入を急がせる。
- ②こっそり定期購入  
定期購入なのに1回だけの購入であるかのように表示している。試用期間後、自動的に定期購入に移行する。
- ③解約が困難  
申し込み時の手軽さに比べ、解約の手続きが非常に複雑で困難。
- ④しつこくポップアップを表示  
企業にとって都合の良い通知や機能を有効に

するようにしつこく要求する。  
⑤強制的に会員登録  
商品閲覧したいだけなのに、会員登録を必須として強要し、個人情報を登録させる。  
▶アドバイス  
多くのダークパターンは、明確に違法とは言い切れないものが多いのが現状です。不要なトラブルを避けるため、インターネット通販で購入する際は落ち着いて対応し、最終確認画面で商品の内容や取引条件、解約条件などを十分確認しましょう。

困ったときは、すぐ相談

**西脇市消費生活センター**  
☎22-3111 ☎22-3515  
月～金曜日の午前10時～午後5時  
(祝日・年末年始除く)

健康バンザイ

222



今月のコラムは

乳腺外科医監  
三輪 教子

がお届けします

乳がんのステージ(病期)について

乳がん診断のついた患者さんから、ステージ(病期、以下病期)をお尋ねいただくことが多いので簡単にご説明します。乳がん診断された時点で、すでに乳房から別の臓器(骨、肺、肝など)に転移がある場合は病期Ⅳとなり、根治はむずかしくなります。病期Ⅰ～Ⅲでは根治可能ですが、病期よりも「どのタイプの乳がんか」ということが再発のしやすさに大きく影響することが多いということをご理解ください。つまり、乳がんの大きさが必ずしも再発のリスクと比例しないということです。

乳がん患者さんのうち半分以上の方はご自分でしこりに気付いて来院されます。その時点で「大きい感じがするのでもう手遅れかもしれない」と思っておられる方もいらっしゃるかもしれませんが、手に触れるしこりと乳がんの大きさは一致しないことが多く、大抵の場合画像で見の方が小さく認められます。なかにはご自身でしこりに気付かれた時点で「きっともう治せない」と思われて、大変な症状が出てから病院に来られる方もいらっしゃると思います。繰り返しになりますが、ご自分で思ってた以上に病期が進んでいないことが多いものです。密かにしこりに悩まれていらっしゃる方、どうか1日も早くご受診ください。心からお待ちしています。

NISHIWAKI MUNICIPAL HOSPITAL  
**西脇病院**  
地域に信頼される良質な医療を提供します  
〒677-0043 西脇市下戸田652-1  
☎22-0111 ☎23-0699

診察情報はこちら▶



01 ひだまりサロン

十分な感染予防対策で実施  
▼とき 2月26日(水)午後1時～詳しくは病院ホームページQRコード  
▼ところ 病院講堂(2階)  
▼対象 がん体験者とその家族  
▼内容 交流会とミニ講座「がんと医療費・社会保障制度」▽社会福祉士からのお話  
▼申込み・問合せ がん相談支援センター(病院内線331 ☎tiki@nshp.jp)

02 社会保険労務士に相談

治療、介護、出産、育児と仕事の両立に不安を抱えていませんか。西脇病院では社会保険労務士による無料相談コーナーを設置し、就労に関わる各種制度の紹介や手続きの相談に応じます。  
▼とき 毎月第1水曜日午前10時30分～午後1時30分/要申し込み(空きがあれば当日申し込み可)  
▼ところ 病院エントランスホール  
▼対象 西脇病院に入院または通院する患者さんとその家族  
▼申込み・問合せ 患者総合支援センター医療連携課(病

03 出産祝い品リニューアル

院内線308)  
西脇病院では平成25年7月から、当院で出産された方々へ「播州織マザーズバッグ」をプレゼントしています。1月からは5種類の播州織製品を追加し、計6種類の中からお好みに合わせて1つを選べるようになりました。  
新たに加わったのは、赤ちゃんグッズ4点セット、ポーチとハンカチのセット、ショール、エプロン、ワンピースです。どれも西脇市を代表する地場産業「播州織」を使用し、赤ちゃんの成長に合わせさまざまな場面で使える実用的なアイテムです。  
播州織の自然な風合い、豊かな色彩、素晴らしい肌触りを生かしたお祝い品が、赤ちゃんの成長を見守るお供として、また西脇市の魅力を伝える品として、末永く愛用されることを願っています。