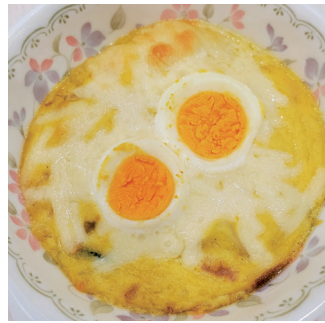


おいしく食べて、元気なからだに
いきいき健康レシピ

今月のメニュー
カボチャグラタン

材料(2人分)

- | | |
|--------------|---------------|
| 絹ごし豆腐 ……150g | 牛乳 ……100ml |
| はんぺん ……1枚 | 有塩バター ……10g |
| タマネギ ……1/2個 | 塩・こしょう ……各少々 |
| ジャガイモ ……1個 | とろけるチーズ ……40g |
| カボチャ ……100g | ゆで卵 ……1個 |
| ベーコン ……1枚 | |



エネルギー …… 348kcal
タンパク質 …… 21.5g
脂質 …… 18.2g
カルシウム …… 272mg
塩分量 …… 1.9g
食物繊維 …… 7.5g

▶協力 西脇市いずみ会

作り方

- 豆腐は水気をよく切る。はんぺんは手でちぎる。
- フードプロセッサー(なければビニール袋)に、①と牛乳を入れてペースト状にする。
- タマネギとジャガイモは皮をむいて、カボチャは洗って皮のままそれぞれひと口大に切る。ベーコンは1cm幅に切る。
- フライパンにバターを入れて③を炒め、②、塩・こしょうを加えて、中火で10分煮込む。
- 耐熱皿に④を入れてチーズをかけ、その上に輪切りにしたゆで卵をのせ、220度のオーブンで10~15分焼く。

健康アドバイス

高タンパクで低脂質にするため、ホワイトソースを豆腐とはんぺんで代用しました。ただし、はんぺんは

塩分量が多いため、食べ過ぎに注意しましょう。

トラブルを未然に防ぐために—
にしわき消費生活通信

No.216
終活や断捨離での訪問購入に注意!

終活や断捨離のために不用品を整理して、売却を考えている方がいるのではないのでしょうか。「訪問購入(訪問買い取り)」では、消費者を保護するためのルールや制度が定められています。不要な勧誘はきっぱり断り、売るつもりのない貴金属やブランド品は、買い取り業者に安易に見せないよう気を付けましょう。

▶事例
「着物を買いたい」と電話があり自宅に来てもらうと、「着物は要らない、貴金属はないか」と家の中に入られた。強引にたんすなどを開け、指輪類を500円で買い取られたが返してほしい。

▷アドバイス
①いきなり訪問してきた買い取り事業者には対応しないようにしましょう。突然、自宅を訪問して買い取りを勧誘することは禁止されています。

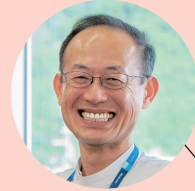
- 売却する場合は、事業者から契約書面を受け取りましょう。事業者は物品の種類や特徴、価格、クーリング・オフなどを記載した書面を交付する義務があります。
- クーリング・オフの期間中(8日間)は物品を引き渡さないようにしましょう。期間中は物品を手元に置いておくことができます。
- むやみに貴金属やブランド品を見せない、触らせないようにしましょう。
- 1人で対応しないようにしましょう。

困ったときは、すぐ相談

西脇市消費生活センター
☎22-3111 FAX22-3515
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

206



今月のコラムは
副院長
脳神経外科主任部長
片山 重則
がお届けします

カテーテルによる脳梗塞治療

今回は、カテーテル(細い管)を用いた脳梗塞の治療についてお話します。脳梗塞というのは脳の血管が詰まって血が流れなくなる病気です。脳梗塞が全てカテーテルで治療できるわけではありませんが、血のかたまり(血栓)が心臓から血流に乗って脳血管に運ばれて詰まる、心原性脳塞栓症や頸動脈狭窄症はカテーテルで治療することができます。

心原性脳塞栓症に対しては、ステント型の血栓回収機器を用いて詰まった脳血管から血栓を取り除きます。頸動脈狭窄症に対しては、細くなった血管を風船のついた管(バルーンカテーテル)で広げます。

脳梗塞の治療とはいえども、直接治療するのは脳梗塞の原因となった血管であり、脳梗塞の範囲が広がったり脳梗塞になってから時間が経過したりしていると、カテーテル治療が行えないこともあります。

脳梗塞は時間を争う病気です。しゃべりにくい、手足が動きにくいなどの症状が出たら、すぐに病院を受診してください。一晩寝てもよくなりません。



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 FAX23-0699



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します。
▼とき 10月25日(水)午後1時~3時/要申し込み
▼ところ 病院講堂(2階)
/新型コロナウイルス感染症の状況によっては開催形式を変更する可能性あり
▼対象 がん体験者とその家族
▼内容 交流会とミニ講座「がんとりハビリティセッション」一緒に体を動かしましょう
▼申込み・問合せ がん相談支援センター(病院内線33) tiki@nsh.jp

02 糖尿病教室

講座や運動を通じて、糖尿病と向き合ってみませんか。
▼とき 10月27日(金)午後2時~3時/申し込み不要
▼ところ 病院講堂(2階)
▼対象 糖尿病で通院中の方/他院へ通院中の方も気軽に参加ください(付き添いの方も参加可能)
▼内容 糖尿病との付き合い方▽スポーツの秋 元気に動いて健康づくり▽一緒に学びましょう 食事のバランス
▼持ち物 糖尿病手帳(お持ちの方)、動きやすい服装
▼問合せ 内科(病院内線535)

03 社会保険労務士に相談

病気の治療、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方法などの相談に応じます。
▼とき 毎月第1水曜日の午前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 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とその家族
▼申込み・問合せ 患者総合

04 健診を受けましょう

西脇病院では、人間ドック(完全予約制)を実施しています。生活習慣病やがんなどの病気の早期発見や予防のため、定期的に受診しましょう。詳しくは病院ホームページをご覧ください。左記へお問い合わせください。
▼申込み・問合せ 健診受付専用ダイヤル(☎22-0173)▽健診部(病院内線329・333・334)

