

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
みたらし団子

材料(2人分)

- | | |
|-----------------|-----------------|
| 豆腐(絹ごし) …… 300g | 水 …… 70ml |
| 白玉粉 …… 250g | 濃い口しょうゆ …… 大さじ3 |
| | 砂糖 …… 70g |
| | 片栗粉 …… 大さじ1 |



エネルギー …… 363kcal
タンパク質 …… 9.0g
脂質 …… 3.3g
カルシウム …… 64mg
塩分量 …… 2.0g
食物繊維 …… 1.0g

▶協力 西脇市いずみ会

作り方

- 豆腐と白玉粉を耳たぶくらいの固さになるまでよく混ぜ、直径2cmくらいの団子に丸める。固い場合は、水(分量外)を追加。
- 鍋で湯を沸かし、①を入れる。浮き上がってきた状態で1分ほどそのままゆで、すくい取る。
- 別の鍋でAの材料を煮立ててたれを作る。
- 器に②を盛り、③をかける。お好みで、きな粉をどうぞ。

健康アドバイス

カルシウムを多く含む食品には、乳製品以外に豆腐やきな粉などの大豆製品、骨ごと食べられる小魚、海藻類、小松菜やチンゲン菜などの緑黄色野菜があまり

す。同時にビタミンDを含む食品(サケやシイタケ)や、ビタミンKを含む食品(ニラやブロッコリー)も積極的に摂取すると、骨密度の低下を予防します。

トラブルを未然に防ぐために—
にしわき消費生活通信 No.201

フィッシング詐欺メールに注意!

身に覚えのないメールが届いたことはありませんか。年々巧妙になっている「フィッシング詐欺メール」の見分け方や対処方法をご紹介します。詐欺に巻き込まれないよう下記の確認を。

▶フィッシング詐欺のしくみ

実在する有名企業などを装ってメールなどを不特定多数に送り、偽のサイトへ誘導。クレジットカード番号やID、パスワードなどの個人情報を入力させ、盗み取ります。

▶フィッシングメールによくある件名

「重要」「警告」「アカウントロック」「セキュリティ」など、どれも受け取った人を驚かせ、冷静な判断力を失わせる内容です。

▶不正サイトへ誘導する手口

不安になりメールを開くと、本文には対応策が書かれたURLや「こちら」など、リンク先をタップして手続きをするよう誘導してきます。

◆アドバイス

- 件名や送信者名だけでは、本物かフィッシングメールか見分けることは困難です。どちらか分からないメールは開かない。
- 公式メールだと思っても開かない。事業者への連絡は公式サイトやブックマーク、アプリからアクセスする。
- メールから誘導されたサイトでは、絶対に個人情報を入力しない。
- 迷惑メールフィルターを設定しましょう。

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)

地域に信頼される良質な医療を提供します

西脇病院

〒677-0043
西脇市下戸田 652-1
☎22-0111 FAX23-0699

実施中
新型コロナ院内感染防止対策

- ・マスク着用と自宅での検温
 - ・全入院棟への入館を禁止
- にご協力ください

日曜日に乳がん検診

平日は忙しく病院に行けない、40歳以上の女性の方へ

- 「ジャパン・マンモグラフィイー・サンデー(JMS)」は、日曜日に乳がん検診が受けられる取り組みです。
- ▼とき 10月16日(日) 午前9時～午後3時30分
- ▼ところ 西脇病院
- ▼対象 西脇市乳がん検診受診券・無料クーポン券をお持ちの40歳以上の女性
- ▼定員 50人(先着順)
- ▼内容 マンモグラフィ、視触診(女性職員が対応)
- ▼申込方法 9月30日(金)までに電話で下記へ

健康バンザイ 191



産婦人科部長
野村 和久

妊婦健診・お産について
通常、外来の初診対応日は、月・木・金曜日と制限しています。しかし、妊娠初診は平日全て、開業医さんを経由することなく受診できます。当

院は、北播磨地域では数少ない、小児科常勤医を備えた急性期総合病院における周産期施設として機能しています。このため24時間365日、緊急帝王切開が可能です。正常妊婦さんの検診・分娩に加え、各種合併症妊婦の患者さんも広く積極的に受け入れています。

はなみずきの会
乳がんについて話し、ともに歩んでいきませんか。他の医療機関で治療を受けていても参加可能です。事前申し込みも不要ですので、気軽にご参加ください。

はなみずきの会
乳がんについて話し、ともに歩んでいきませんか。他の医療機関で治療を受けていても参加可能です。事前申し込みも不要ですので、気軽にご参加ください。

はなみずきの会



詳しくはこちら

▼申込み・問合せ 健診部
(病院内線329・334)

はなみずきの会
乳がんについて話し、ともに歩んでいきませんか。他の医療機関で治療を受けていても参加可能です。事前申し込みも不要ですので、気軽にご参加ください。

就労等に向けた無料相談

治療や介護、出産、子育てなど仕事の両立に不安を抱える患者さんらを支援するため、西脇病院では相談コーナーを設置しています。社会保険労務士が、就労に関するさまざまな制度や手続きの相談に無料で応じます。お気軽にご相談ください。

間違い電話にご注意を

西脇病院への問い合わせの際には、間違い電話にご注意ください(☎22-0111)。



況です。早産児や重症妊婦で、出産後にNICU管理が必要な場合は、県内の総合周産期センターと連携し、速やかに搬送しています。また、昨今のコロナ禍の状況により、総合病院という性質から「立ち会い分娩」を制限していました。このまま新型コロナウイルス感染者の状況が落ち着いてくれば、再び以前と同じ「立ち会い分娩」も可能になると思います。さらに、今年度から不妊治療が保険適応の対象となりましたので、人工授精を開始しました。これにより、不妊治療から妊婦健診、分娩、小児科専門医における出生後の新生児の対応まで、幅広く当科でフォローすることが可能です。より安全、安心なお産を提供できる環境となっております。

「お産」に関して積極的に、幅広い医療を行っている西脇病院産婦人科。ぜひご相談ください。