

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
ロール白菜

材料(4人分)

白菜…………… 4枚	水…………… 1カップ
豚ひき肉…………… 150g	鶏がらスープ…………… 大さじ1/2
白ネギ…………… 1/4本	ごま油…………… 小さじ1/2
乾燥パン粉…………… 大さじ2	濃い口しょう油…………… 小さじ1
塩…………… 少々	片栗粉…………… 小さじ1
濃い口しょう油…………… 小さじ1/2	水…………… 小さじ2
酒…………… 大さじ1/2	



エネルギー …… 494kcal
タンパク質 …… 32g
脂質 …… 29.8g
カルシウム …… 53mg
塩分量 …… 2.1g
食物繊維 …… 7.9g

▶協力 西脇市いずみ会

作り方

- 白菜は、ラップで巻いて電子レンジで3～4分加熱する。
- ボウルに豚ひき肉、みじん切りにした白ネギ、Aをよく混ぜ合わせて4つに分け、①に包み込むように巻く。
- 鍋に②を並べ、Bを注ぎ入れて煮る。煮立ったらあくを除き、落としふたをして弱火で20分間煮る。
- Cで水溶き片栗粉を作り、③に加えて火を止め、器に盛る。

健康アドバイス

白菜は低カロリーの上、カリウムを多く含み、体内の塩分排出を助けてくれます。また、ビタミンCも多く含まれるため、風邪予防や免疫力を高める効果が期待できます。

トラブルを未然に防ぐために——
にしわき消費生活通信

No.206
年末年始の電話勧誘販売に注意！

「新型コロナウイルスの影響で、収入が減って困っている」、「閉店するので安くする」などの電話勧誘販売や送りつけトラブルが急増しています。また、年末年始などの長期休暇の期間は消費者トラブルが多発します。契約をする場合は慎重に内容を確認しましょう。

◆事例とアドバイス

▶事例1 強引な勧誘
「昔、買ってもらったことがある」、「買ってもらわないと困る」と強引に勧誘されて購入したが断りたい。

▷きっぱり断りましょう
少しでも強引に感じたり、情に訴えてくる、話に覚えがないなど、不審に思ったらきっぱり断りましょう。電話勧誘販売に該当する場合は、特定商取引法に定める書面を受け取った日から数えて8日以内であればクーリング・オフ（一

定期間内での無条件の契約解除）ができます。
▶事例2 代引きで商品が届いた
高齢の母親が電話で海産物を勧められて断ったが、代引配達で商品が届いた。
▷代金を支払わない
注文していない商品が一方的に送りつけられた場合は、送り主の名称や所在地、連絡先などの情報を控えてから受け取りを拒否し、代金を支払わないようにしましょう。万が一、支払ってしまった場合は、事業者者に身に覚えのない商品であることを伝え、返金を依頼しましょう。

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 ☎23-0699

実施中
新型コロナウイルス院内感染防止対策

- ・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

健康バンザイ 196

外科部長
岸 真示

大腸がんのお話②

早期の場合には、自覚症状はほとんどありません。進行すると、血便や下血、下痢と

播州織をリハビリに活用

リハビリテーション部の作業療法室では、患者さんが少しでも早く家庭や社会に復帰

ひだまりサロン
十分な感染予防対策で実施

12月21日(水) 午後1時

▼ところ 病院講堂/コロナ感染拡大の状況でインターネット開催のみの可能性あり

▼対象 がん体験者とその家族

▼内容 交流会とミニ講座

「つらさを和らげてあなたらしく過ごす」がんの療養と緩和ケア

▼申込み・問合せ がん相談支援センター(病院内線331) tiki@nshp.jp



リハビリに播州織生地で風車制作

便秘の繰り返し、便が細くなる、腹痛などの症状が出てきます。がん部分は出血しやすいため、徐々に貧血となり、ふらつきなどの症状が出ることもあります。

早期発見のためには検診が重要になります。よく利用される検診方法としては、大腸内視鏡と便潜血検査があります。大腸内視鏡の利点は、病的変化のある組織の一部を採

便の繰り返し、便が細くなる、腹痛などの症状が出てきます。がん部分は出血しやすいため、徐々に貧血となり、ふらつきなどの症状が出ることもあります。

早期発見のためには検診が重要になります。よく利用される検診方法としては、大腸内視鏡と便潜血検査があります。大腸内視鏡の利点は、病的変化のある組織の一部を採

し、その人らしく生き生きと生活できることを目指しています。リハビリには、機能訓練や食事・更衣・排せつなどの日常生活動作の訓練、調理などの自宅復帰に向けた訓練などがあります。

また、生活の質の向上を目指す訓練も取り入れており、その一環として播州織の生地を活用した風車づくりを行っ

取(生検)して、がん細胞がいるのか調べる(病理検査)ができる点です。ただ準備として腸管内をきれいにする必要があります。多量の下剤の服用が必要になります。この下剤が苦手という方も多く、敬遠されがちです。一方、便潜血検査は、簡便で気軽にできる検査です。「大腸内視鏡検査は大変、しんどい」と思われる方は、便潜血検査を

取(生検)して、がん細胞がいるのか調べる(病理検査)ができる点です。ただ準備として腸管内をきれいにする必要があります。多量の下剤の服用が必要になります。この下剤が苦手という方も多く、敬遠されがちです。一方、便潜血検査は、簡便で気軽にできる検査です。「大腸内視鏡検査は大変、しんどい」と思われる方は、便潜血検査を

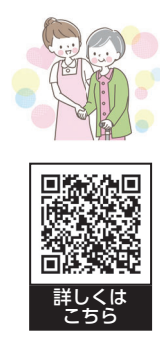
ています。市民の皆さんにとって親しみ深い播州織に触れながら創作活動を行うことで、自然と会話が弾み、心理面へのアプローチや認知機能低下予防に役立っています。

▼問合せ 病院総務課(病院内線209)

しばざくら荘職員募集

老人保健施設「しばざくら荘」では、会計年度任用職員(介護職)を募集しています。詳しくは左記へお問い合わせください。

▼申込み・問合せ しばざくら荘(☎23-5958)



点灯は1月末まで(午後5時～9時)

イルミネーション点灯

入院患者さんやご家族、病院を支える地域の皆さんの心を癒やし、和やかなひとときを過ごしてもらおうと、病院ロビーでイルミネーションを点灯しています。

▼問合せ 経営管理課(病院内線362)