

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  
**天津丼**

材料(2人分)

卵	3個	水	150 <sup>ミリリットル</sup>
絹ごし豆腐	100 <sup>グラム</sup>	酒	小さじ2
カニカマ	2本	薄口しょうゆ	小さじ1
みりん	大さじ1/2	鶏がらスープの素	小さじ1
ごま油	大さじ1	ごま油	小さじ1
ご飯	200 <sup>グラム</sup>	塩	ひとつまみ
細ネギ	10 <sup>グラム</sup>	片栗粉	大さじ1



エネルギー …… 409<sup>キロカロリー</sup>  
 タンパク質 …… 17.0<sup>グラム</sup>  
 脂質 …… 17.5<sup>グラム</sup>  
 カルシウム …… 101<sup>ミリグラム</sup>  
 塩分量 …… 1.3<sup>グラム</sup>  
 食物繊維 …… 0.9<sup>グラム</sup>

▶協力 西脇市いずみ会

作り方

- ①ボウルに卵を溶きほぐし、手でちぎった絹ごし豆腐、割いたカニカマ、みりんを加える。
- ②ごま油を熱したフライパンに①を流し入れて半熟になったら火から下ろし、器に入れたご飯にのせる。
- ③鍋にAを入れて、かき混ぜながら加熱する。とろみがついたら②にかけ、小口切りにした細ネギを散らす。

健康アドバイス

卵に絹ごし豆腐とカニカマを加えることで、タンパク質の量が増え、食べ応えも増します。また野菜たっ

ぱりの汁物と一緒に食べてバランスの良い献立にしましょう。

トラブルを未然に防ぐために—  
**にしわき消費生活通信**

通信販売の「定期購入」に関する相談が全国の消費生活センターに多く寄せられています。インターネット注文だけでなく、電話をかけて注文する際も注意しましょう。

▶事例1

テレビショッピングを見て、商品Aを注文するため販売業者に電話をかけたところ、商品Aと一緒に商品Bを勧められたが、商品Aだけを購入した。後日、商品Aと断ったはずの商品Bも届き、「定期購入」になっていた。

▶事例2

新聞折り込み広告の商品を注文するため販売業者に電話をかけたところ、「目に良いサプリメントがあるのでサンプルを送る」と言われた。後日届いたサンプルのはずのサプリメントの明細書には、「3千円の1年定期」と書かれ、「定期購入」になっていた。

No.211

注文したら「定期購入」になっていた！

▶電話注文する時の心構え

- ①電話注文する時  
別の商品の購入や「定期購入」の契約を勧められることがある。興味がなければ断る。
- ②電話注文の電話を切る前に  
「定期購入」契約になっていないか確認する。
- ③商品が届いたら  
すぐに開封し、納品書などで「定期購入」の契約でないか確認する。意図せず「定期購入」になっていたら、すぐに販売業者に連絡し「定期購入」は申し込んでいないことを伝える。

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

201



今月のコラムは

副院長・内科主任部長  
来住 稔

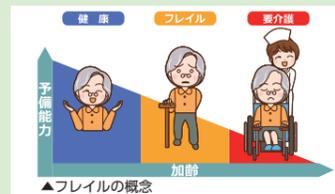
がお届けします

誰の世話にもならず元気になりたい

世話になるというのはつまり要介護状態と言われますが、誰もそのような生活にはなりたくないものです。脳梗塞や骨折などによって、ある日突然要介護状態になってしまうことも多いですが、加齢により心身の機能が低下して、要介護状態に移行する前の段階があることが分かっています。それが、「フレイル」と呼ばれる状態です。医学的には「年を取り病気に対する体の予備能力が低下した状態」といえます。

フレイルにはさまざまな定義があります。一例として、①体重が最近減ってきた②ペットボトルのふたを開けるのが難しい③最近疲れやすい④青信号を渡りきれなかった経験がある⑤運動習慣がない—などのうち3つ以上当てはまる場合、フレイルと診断されます。また、1～2つ該当する場合でも要注意です。

しかし、フレイルという状態であったとしても、適切な運動、食事、社会活動などを行うことでフレイルから改善し、フレイルを脱することが可能ともいわれています。病気と同じく要介護状態も、なる前からの予防が大事です。次回ではフレイル予防に有効な運動について紹介します。



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 FAX23-0699

診察情報はこちら▶

01 新しい医師を紹介しします

6年ぶりに帰ってきました。より良い診療を目指します。

呼吸器内科が専門ですが、幅広い診療に努めていきます。

内科医員 新井 尚樹  
内科医員 安井 裕美  
内科医員 金井 大輔

医師7年目です。地域に貢献できるような頑張ります。

北播磨総合医療センターからの異動です。患者さんに寄り添う丁寧な医療に努めます。

地域に貢献し、患者満足度ナンバー1を目指します。

患者さんの心に寄り添った医療を心掛けていきます。

内科医員 中田 有哉  
内科医員 百道 光亮  
内科医員 上吉川 泰佑

1年ぶりに帰ってきました。外科医として少しでもお役に立てるよう、精いっぱい頑張ります。

小野市出身です。加西病院で20年間勤務していました。

少しでも西脇に貢献できるように精いっぱい頑張ります。

外科医員 中口 雄太  
外科医員 白神 直人  
循環器内科部長 河合 恵介

令和6年4月に採用する、看護師、助産師、薬剤師を募集します。詳しくは病院ホームページをご覧ください。

一生懸命頑張ります。

誠心誠意診療に当たらせていただきます。

02 病院職員募集！来春採用

皮膚科医員 永松 直樹  
整形外科医員 島 稔樹

▼申込み・問合せ 病院総務課(病院内線364)