

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  
**カボチャの冷やし鉢**

材料(2人分)

鶏もも肉(皮なし) … 80g	カボチャ …… 100g
青じそ …… 2枚	インゲン豆 …… 30g
ニンジン …… 30g	だし汁 …… 300ml
ゴボウ …… 30g	塩 …… 少々
大根 …… 50g	薄口しょうゆ … 大さじ 1/2



エネルギー …… 107kcal
タンパク質 …… 11.7g
脂質 …… 1.0g
カルシウム …… 41.5mg
塩分量 …… 0.9g
食物繊維 …… 3.8g

▶協力 西脇市いずみ会

作り方

- ①鶏肉は筋を除き、2cm角に切る。青じそは千切りにする。
- ②ニンジン、ゴボウ、大根は乱切りにする。
- ③カボチャは皮をよく洗い2cm角に、インゲン豆は2cm幅に切る。
- ④鍋にA、鶏肉、②を入れて、火にかけて煮立ったら、あくをすくって弱火にする。
- ⑤野菜が柔らかくなったら、③を加えてさらに煮る。
- ⑥⑤を冷まして器に盛り、青じそを上のにのせる。

健康アドバイス

カボチャは特にビタミンEが豊富で、抗酸化作用以外に動脈硬化や認知症の予防につながります。ただし、

タンパク質が不足しているので、鶏肉などの肉や魚と一緒に食べると、より栄養バランスが良くなります。

トラブルを未然に防ぐために—  
**にしわき消費生活通信**

No.213  
**中古自動車の売却トラブルに注意!**

全国の消費生活センターに寄せられる中古自動車の売却に関する相談件数は、増加傾向にあります。いくつかの相談事例を紹介しますので、トラブルの未然防止に役立ててください。

▶事例1 強引な勧誘・契約

- ①査定時に強引に契約させられ、車を持っていかれた。
- ②事業者が居座り、やむなく契約してしまった。
- ③勝手に契約したことにされ、断るとキャンセル料を請求された。

▶事例2 高額なキャンセル料の請求

- ①契約後、すぐにキャンセルを申し出ると高額なキャンセル料を提示された。
- ②高額なキャンセル料の明細が示されない。

▶事例3 契約後の査定額の減額や契約解除

- ①修復歴を事前に告げたにもかかわらず、2回も査定して決まった売却額を突然減額された。

- ②引き渡しから数日後、事業者から一方的に契約を解除すると言われた。
- ▶アドバイス
- ①車の売却はクーリング・オフの対象外です。すぐに契約せず、十分考え契約しましょう。
  - ②事前に契約内容をしっかり確認しましょう。特にキャンセル料はいくらか、いつから発生するのかなど、キャンセル条項の確認は重要。
  - ③修復歴などを事前に適切に告げていた場合、契約後の修復歴などを理由とした契約解除や減額に応じる必要はありません。

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

203



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

フレイル予防の食事療法

前回、フレイル予防、つまり「要介護状態のきっかけとなる転倒のリスクを減らす」ためには、筋肉量を増やすレジスタンス運動が重要であることをお伝えしました。筋肉の原材料はタンパク質です。そのため、タンパク質の摂取はフレイル予防に役立つ可能性があります。

また、骨を強化し骨折を予防する食品も、フレイル予防に効果的と考えられます。骨を強くするにはカルシウムとビタミンDが必要です。

タンパク質を多く含む食品には肉や魚などがあります。しかし、高齢になると肉や魚が食べにくいと感じる方もいらっしゃるかもしれません。その場合、タンパク質が豊富な大豆製品がお勧めです。いつもの食事に納豆や豆腐を一品加えるだけでもタンパク質の摂取が増加します。

ビタミンDが多く含まれる食品には、脂肪が多い一部の魚介類、卵、キノコ類があります。また、カルシウムが豊富な食品には乳製品や魚があります。

同じ食品ばかりを摂取するのではなく、バランス良くさまざまな食品を組み合わせていただくことが大切です。いろいろな献立を考えること自体が認知症予防につながり、買い物に出かけることもフレイル予防に役立ちます。新しいことにチャレンジして、フレイルや要介護状態を楽しく予防しましょう。



**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 新しい医師を紹介いたします



歯科口腔外科医員  
林田 真理子

地域医療に貢献できるよう頑張ります。

02 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15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 マンモグラフィイー、視触診(女性医師が対応)

▼申込方法 9月29日(金)までに電話で左記へ



詳しくはこちら

03 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。

▼とき 7月29日(土) 午後2時~4時/申し込み不要

▼ところ 病院講堂(2階)

▼対象 乳がん経験者とその家族(西脇病院の受診の有無は問いません)

▼内容 治療相談、交流会、リハビリ体操

▼費用 会員は無料/非会員は500円

▼問合せ 乳腺外科 三輪 nyugan@yahoo.co.jp

04 緩和ケア外来&相談

西脇病院ではがん治療を受けられる患者さんやご家族の身体的・精神的な苦痛を和らげられるよう支援しています。

緩和ケア外来

▼とき 毎週月曜日午後2時~3時/完全予約制、かかりつけ医の紹介が必要

▼ところ 西脇病院1階Bブロック内科外来診察室

緩和ケア相談

▼とき 毎週月・木曜日の午前9時30分~午後0時30分

▼ところ 患者総合支援センター(西脇病院1階)

▼問合せ 患者総合支援センター(病院内線331)

