

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
豆腐の炊き込みご飯

材料(2人分)

- 絹ごし豆腐 ……200g^ア 細ネギ …… 2本
- 米 ……1合 焼きのり …… 1/2枚
- 酒 ……大さじ1/2 ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿
- 塩 ……小さじ1/4 ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿
- 水 ……180ml^{リットル}



エネルギー …… 365kcal^{キロカロリー}
 タンパク質 …… 16.6g^{グラム}
 脂質 …… 5.5g^{グラム}
 炭水化物 …… 72.9g^{グラム}
 カルシウム …… 85mg^{ミリグラム}
 塩分量 …… 1.7g^{グラム}
 鉄 …… 2.1mg^{ミリグラム}

▶協力 西脇市いづみ会

作り方

- ①絹ごし豆腐は水切りする。
- ②米は洗って水気を切る。炊飯器に①と一緒に入れ、②をのせて炊く。
- ③細ネギは小口切りにする。焼きのりは手でちぎる。
- ④炊き上がったら、③を加えてざっくり混ぜる。
- ⑤茶碗に盛り付け、上から③を散らす。

健康アドバイス

米と豆腐と一緒に炊き込むともおいしい主食です。筋肉をしっかり維持するタンパク質がと多く含ま

れています。野菜やきのこたっぷりの汁物と一緒に食べると、バランスの良い食事になります。

トラブルを未然に防ぐために—
にしわき消費生活通信

No.223
偽警告によるサポート詐欺に注意

パソコンの利用中に「ウイルスに感染した」などの偽の警告画面や警告音を出して、有償サポートやセキュリティソフトなどの契約を迫る「サポート詐欺」の相談が相次いでいます。最近ではコンビニで電子マネーによる支払いを指示されるのが主流で、高齢者の被害が目立ちます。

◆事例とアドバイス

▶事例
パソコンでインターネット利用中に突然、「ウイルスに感染した」と警告画面が出て動かなくなった。表示された電話番号に慌てて電話をすると、「遠隔操作で復旧させるのにサポート契約が必要」とオペレーターに言われた。契約のためには、コンビニで電子マネーを購入し、番号の入力が必要とのことで、5万円分を購入して入力した。しかし、「入力間違いで無効になった」などと言われ、何度も購入と番号の入力をさせられ60万円も支払ってしまった。

- ▶アドバイス
- ①警告画面は偽物の可能性があります。
 - ②表示された電話番号には絶対に電話をしない。
 - ③連絡してしまった場合でも、電子マネーを購入しない、クレジットカード番号も教えない。
 - ④遠隔操作アプリをインストールしない。
 - ⑤警告画面の消去法などの技術的な相談は、独立行政法人情報処理推進機構（IPA）情報セキュリティ安心相談窓口(03-5978-7509)にご相談ください。

困ったときは、すぐ相談

西脇市消費生活センター
 ☎22-3111 ☎22-3515
 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

213



今月のコラムは
放射線科医監
坂口 俊也
がお届けします

放射線検査と被ばくについて

放射線被ばくというと原発事故などがあつたため、恐ろしいというイメージを持たれる人も多いと思います。しかし、現在の医療はレントゲンやCTなどの放射線を使った検査がなければ成立しません。

長年の研究により、放射線被ばくでは、被ばく線量の大小によりがんのリスクが増減することが分かっています。私たちは自然界から年平均2.4ミリシーベルトの放射線を受けており、がんのリスクは喫煙や環境汚染など、生活環境にも起因します。一般に100ミリシーベルト以下であれば、自然に発生するがんのリスクと同等といわれています。胸部レントゲン写真で0.06ミリシーベルト、CTでも5～20ミリシーベルトと、がんのリスクの観点から見るといずれも少量です。また、1回の放射線検査で受けた細胞の傷は、通常数日のうちに回復するといわれていますので、極端に短い間隔で何度も検査をしない限り、がんができる可能性は極めて低いといえます。

放射線検査は病気の早期発見につながります。最適な治療法につながるという「利益」が、放射線を受ける「不利益」を上回ると医師が判断した場合にのみ検査を行いますので、検査により被ばくするリスクを過度に恐れる必要はありません。放射線の被ばくに関して心配事がありましたら、放射線科医師や放射線科技師にお尋ねください。



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 ☎23-0699



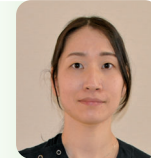
診察情報はこちら▶



01 新しい医師を紹介

新たに西脇病院で働く内科・小児科の医師を紹介します。

地域の皆さんの診療を行います



内科医員
浅野 真理



内科医長
元生 和宏

患者さんにとって低侵襲で負担の少ない医療を目指します。地域の皆さんの期待に応えられるように、精いっぱい取り組んでいきます。

まだまだ未熟ではありますが、精いっぱい頑張ります。どうぞよろしくお願いたします。



内科医員
樋口 祥悟



内科医員
西山 尚吾

神戸大学に通い、西脇病院で研修させていただきました。これからの地域医療に貢献できるように頑張ります。

ながら日々精進してまいります。どうぞよろしくお願いたします。

子どもたちの成長を見守りつつ、地域に根差した医療をするのが夢でした。慣れない地でご迷惑をお掛けすることもあるかと思いますが、早く溶け込めるように頑張ります。



小児科医長
大森 学人



内科医員
日向 優太

地域医療に貢献します。お困りごとがございましたら、何でもご相談ください。



◆募集する職種
(令和7年4月採用)

職種	予定人員
看護師	30人程度
助産師	若干名
薬剤師	3人
一般事務職Ⅰ	1人
一般事務職Ⅱ	1人

令和7年4月採用の看護師、助産師、薬剤師、一般事務職を募集します。詳しくは病院ホームページをご覧ください。

▼受付期間 5月16日(木)まで

▼試験日 5月26日(日)

▼申込み方法・問合せ 病院総務課(病院内線364)

02 病院職員募集—来春採用