

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

シシトウと大豆のじゃこ炒め

材料(2人分)

シシトウ ……10本 ゆで大豆(蒸し大豆) ……60g
ニンジン ……10g 濃い口しょうゆ ……小さじ1/2
ごま油 ……小さじ1/2 みりん ……少々
ちりめんじゃこ……大さじ1弱



エネルギー …… 81kcal
タンパク質 …… 7.6g
脂質 …… 4.8g
炭水化物 …… 4.9g
カルシウム …… 166mg
塩分量 …… 0.4g
鉄 …… 1.5mg

▶協力 西脇市いづみ会

作り方

- ①シシトウは、洗って半分に切る。
- ②ニンジンは、細切りにする。
- ③フライパンにごま油を温めて、ちりめんじゃこをかりっとするまで炒める。
- ④③に①②、ゆで大豆を加えてさらに炒める。
- ⑤濃い口しょうゆとみりんを回し入れて、味を調える。

健康アドバイス

大豆は、畑の肉と呼ばれるほど、良質なタンパク質や鉄分が豊富に含まれています。また、ちりめんじゃ

こと合わせると、一日に必要なカルシウム量の約4分の1が摂取できます。

トラブルを未然に防ぐために—
にしわき消費生活通信

No.226

大手通信会社をかたる不審な電話に注意

大手通信関連会社の名称をかたり、自動音声や国際電話番号などを用いて架空の利用料金請求をされたといった相談が各地の消費生活センターに数多く寄せられています。

◆事例とアドバイス

▶事例

「NTT」や「NTTファイナンス」の名称をかたり、国際電話番号などから自動音声の電話があるほか、ショートメッセージで「未納料金」があるなどと告げられた。

そのため自動音声ガイダンスの案内に従って携帯電話を操作したり、指定の電話番号に折り返すと、「このまま支払わないと裁判になる」などと説明され、プリペイド型の電子マネーによる支払い請求をされた。

▷アドバイス

- ①心当たりのない料金請求は無視しましょう。
- ※NTTやNTTファイナンスは、本件とは

全く関係ありません。

- ②国際電話番号からの架空請求に注意しましょう。

- 不審電話によく使われる電話番号
- ・「+1」(北米)から始まる国際電話番号
- ・「050」から始まるIP電話番号

- ③「コンビニで電子マネーを購入して、番号を教える」は典型的な詐欺の手口です。

「おかしいな」「変だな」と思ったら電話を切って、すぐに消費生活センターや警察に相談しましょう。

困ったときは、すぐ相談

西脇市消費生活センター
☎22-3111 ☎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

216



今月のコラムは

呼吸器内科部長
辰岡 浩樹

がお届けします

肺非結核性抗酸菌について

非結核性抗酸菌とは、水回りや土ぼりの中など身近な場所に生息している菌です。その菌を吸い込むことで、肺非結核性抗酸菌症とよばれる病気を引き起こします。日本で感染が多いのがMAC (Mycobacterium Avium Complex) とよばれる菌で、感染すると、通称肺MAC症を発症します。近年、中高年女性を中心に患者が増えています。肺非結核性抗酸菌症は感染性はなく、周りの人にうつす危険はありません。初期の症状は、軽いせきやたん程度ですが、症状がなく健康診断で発見されることもあります。治療なしで全く進行しない人も一定数いますが、病状が進むと肺が荒れていき、血たんや呼吸困難になる可能性があります。治療は原因菌により異なり、肺MAC症の場合は3種類の薬を1～2年服薬するのが一般的ですが、完全に菌が排除されることは少なく、治療後、再燃する場合があります。

そのため定期的に経過観察をする必要があります。それと同時に普段の生活の体調管理(栄養に気を付ける、ウォーキングなど体を動かす)が何よりも大切です。高血圧や糖尿病のように慢性疾患として生涯付き合っていく病気です。



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 ひだまりサロン



十分な感染予防対策で実施
▼とき 8月28日(水) 午後1時～3時/詳しくは病院ホームページQRコードIIをご覧ください。
▼ところ 病院講堂(2階)
▼対象 がん体験者とその家族
▼内容 交流会とミニ講座「食事が摂れないときの工夫」/管理栄養士からのお話
▼申込み・問合せ がん相談支援センター(病院内線331) tiki@nshp.jp

02 社会保険労務士に相談

病気の治療や介護、出産、育児と仕事の両立に不安を抱えていませんか。
西脇病院では、社会保険労務士による無料相談コーナーを設置しています。
社会保険労務士が、就労に関わる各種制度の紹介や手続き方法などに無料で応じます。ぜひお気軽にご相談ください。
▼とき 毎月第1水曜日の午前10時30分～午後1時30分/要申し込み(空きがあれば当日申し込み可)
▼ところ エントランスホール
▼対象 西脇病院に入院または通院する患者さんとその家族
▼申込み・問合せ 患者総合支援センター医療連携課(病院内線308)



西脇病院では会計年度任用職員(看護師、医師事務作業補助者)を募集しています。募集内容など詳しくはホームページQRコードIIをご覧ください。
▼申込み・問合せ 病院総務課(病院内線364)

04 健診を受けましょう



西脇病院では、人間ドック(完全予約制)を実施しています。
生活習慣病やがんなどの病気の早期発見や予防のため、定期的に受診しましょう。詳しくは病院ホームページQRコードIIをご覧ください。
▼申込み・問合せ 健診受付専用ダイヤル(☎22-0173) ▼健診部(病院内線329・334)