

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
鶏とキュウリの水餃子

材料(2人分)

- キュウリ ……1/2本
- 酒 …… 小さじ1
- 塩 …… 小さじ1/4
- こしょう …… 少々
- キムチ …… 25g
- 餃子の皮 …… 10枚
- 木綿豆腐 …… 40g
- 酢 …… 小さじ2
- 鶏ひき肉 …… 70g
- 薄口しょうゆ …… 小さじ1/4



エネルギー …… 191kcal
たんぱく質 …… 14.5g
脂質 …… 6.6g
炭水化物 …… 19.4g
カルシウム …… 44mg
塩分量 …… 0.8g
鉄 …… 1.2mg

▶協力 西脇市いずみ会

作り方

- ①キュウリは5mm幅のサイコロ切りにして、塩を振り、しんなりしたら水気を切る。キムチは粗みじん切りにする。
- ②豆腐はペーパーで包み、水切りをする。
- ③ボウルに鶏ひき肉、酒、こしょう、①、②を入れてよく混ぜて、餃子の皮で包む。
- ④沸騰した湯で3～4分間ゆでて、氷水に取り、水気を切った器に盛る。Aでたれを作る。

健康アドバイス

鶏ひき肉を使い、さっぱりと食べられる水餃子です。豆腐を加えることで、たんぱく質が増えています。キ

ュウリの食感も良いアクセントになっています。

トラブルを未然に防ぐために—
にしわき消費生活通信

No.227
ロマンス投資詐欺に注意

近年、出会い系サイトやマッチングアプリなどで知り合った人から、暗号資産やFX(外国為替証拠金取引)などの投資を勧められ送金した後、連絡が取れなくなり、出金ができなくなるトラブルが多発しています。

◆事例とアドバイス

▶事例

マッチングアプリで知り合った外国人経営者を名乗る男性に、無料会話アプリを通して指定の投資サイトから投資をするように説得された。少額を投資すると利益が出た。元金が多いほどもうけも多いと言われ、消費者金融から借り入れた500万円を投資した。もうけが出たため出金しようとしたところ、100万円の保証金が必要と言われ、さらに借り入れをして支払った後、連絡が取れなくなり、出金もできなくなった。

▷アドバイス

①出会い系サイトやマッチングアプリで知り合

った相手から紹介される投資は、投資サイト自体が架空である可能性があります。また、相手の本人確認も難しいため、資金を取り戻すことは極めて困難です。内容がよく分からない投資をするのはやめましょう。

- ②マッチング後、SNSでのやり取りに誘導され、投資の勧誘を受けるケースが報告されています。外部サービスへ誘導された場合は、やり取りをしないよう注意しましょう。
- ③投資はリスクが伴うもので、うまい投資話はありません。注意深く判断しましょう。

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

217



今月のコラムは

眼科部長
板谷 浩志

がお届けします

黄斑浮腫

目には「網膜」と呼ばれる部分があります。網膜は眼球の奥底にあって目の中に入ってきた光を感じる神経の膜で、カメラでいうとセンサーに当たるため、見え方に大きく影響を及ぼします。その網膜の中心部には黄色い色素の多い部分があり、それを「黄斑」といいます。目の病気には、この黄斑という名前が含まれるものがいくつかあります。

黄斑部の病気(障害)は、中心視力に直接影響が出るだけでなく、治りにくいことが特徴のため、非常に厄介です。治療方法については眼球内または眼球の裏に注射をしたり、レーザー光線や手術で治したりします。ただし、残念ながら治療法がない場合もあります。

今回紹介する「黄斑浮腫」という病気は、黄斑部に水ぶくれができる病態になります。病気の発生原因は、動脈硬化により隣接する静脈がせき止められて出血し、黄斑部にも血しょう成分が流れ込んでしまうことで引き起こされる場合が多いです。

治療法としては閉塞した血管を手術することになりますが、完全に治るわけではないため、経過は長引くことが多いです。そのため予防方法としては、動脈硬化にならない食生活を送ることが重要になります。

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 ☎23-0699



診察情報はこちら▶



01 糖尿病教室

講座や運動を通じて、糖尿病と向き合ってみませんか。
▼とき 9月27日(金)午後2時～3時/申し込み不要
▼ところ 病院講堂(2階)
▼対象 糖尿病で通院中の方/他院へ通院中の方や付き添いの方も参加可能
▼内容 糖尿病とうまくつきあうコツ・教えます!/糖尿病内科医師▽運動の秋!ご家庭でできる運動をお伝えします/理学療法士
▼持ち物 糖尿病手帳(お持ちの方)、マスク
▼申込み・問合せ 内科(病院内線535)

02 修学資金で学生を支援

将来、当院で看護師・助産師として勤務する意思がある学生を対象とした「修学資金貸与制度」があります。卒業後、貸与期間より長く当院で勤務した場合、資金の返還を免除します。対象や申し込み方法は、病院ホームページQRコードIIをご覧ください。
▼募集人数 6人程度
▼貸与金額 5万円/月
▼申込み締切 10月11日(金)
▼申込み・問合せ 病院総務課(病院内線366)



03 病院職員募集

令和7年4月採用の薬剤師、言語聴覚士、診療放射線技師、臨床工学技士、社会福祉士、看護師、助産師、一般事務職を募集します。
▼受付期間 9月2日(月)～27日(金)
▼試験日 10月16日(水)
▼試験内容 筆記(論文)、面接
▼合格発表 11月中旬
▼申込み・問合せ 病院総務課(病院内線364)
▼申込方法 申込書を左記へ郵送。試験案内と申込書は、病院ホームページからダウンロードできます。
詳しくは病院ホームページへ▶▶▶

職種	予定人員
薬剤師	3人
言語聴覚士	1人
診療放射線技師	1人
臨床工学技士	1人
社会福祉士	1人
看護師	20人程度
助産師	若干名
一般事務職I	1人
一般事務職II	1人

