

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
貝たくさん豆乳スープ

材料(2人分)

- | | |
|------------------------------|--------------------------------|
| サトイモ …………… 小3個 | だし汁 …………… 400 [㍗] ㍗ |
| 大根 …………… 60 [㍗] ㍗ | 無調整豆乳 …………… 100 [㍗] ㍗ |
| ニンジン …………… 40 [㍗] ㍗ | 薄口しょうゆ … 大さじ1/2 |
| 長ネギ …………… 30 [㍗] ㍗ | |



エネルギー …… 77.5[㍗]㍗
たんぱく質 …………… 4.2[㍗]㍗
脂質 …………… 1.7[㍗]㍗
炭水化物 …………… 14.8[㍗]㍗
カルシウム …………… 45[㍗]㍗
塩分量 …………… 1.0[㍗]㍗
鉄 …………… 1.2[㍗]㍗

▶協力 西脇市いずみ会

作り方

- ①サトイモは皮をむいて厚さ1[㍗]㍗の輪切りにし、塩（適量/分量外）をもみこみ、流水で洗い流してぬめりを取る。
- ②大根とニンジンは厚さ0.5[㍗]㍗のいちょう切りにする。長ネギは幅1[㍗]㍗の小口切りにする。
- ③鍋に、①、②、だし汁を入れ、ふたをして中火で20分煮る。無調整豆乳を加えて煮立ってきたら火を止めて、薄口しょうゆを加えて器に盛る。

健康アドバイス

豆乳にはサポニンが豊富に含まれています。便秘予防や血液中の余分なコレステロール、中性脂肪などの

脂質を除去する効果があるほか、抗酸化作用によって動脈硬化の予防も期待できます。

トラブルを未然に防ぐために——
にしわき消費生活通信

No.230
海産物の電話勧誘トラブルに注意！

カニなど海産物の電話勧誘トラブルに関する相談が、全国の消費生活センターに寄せられています。

▶事例

- ①自宅に電話があり、海産物の購入を勧められた。断ったが海産物が送られてきて、代引きで受け取った。強引に送られてきたものなので返金してほしい。
- ②突然、母に「商品が売れなくて困っている。助けてほしい」と電話があった。3万円と高額であったため、母は曖昧な返事をしたようだ。電話を切った後、不安になって私に電話をしてきたが、業者名も電話番号も分からない。断るために電話をかけたが、つながらなくて困っている。

▶アドバイス

- ①電話で勧誘を受けた際、不要ならきっぱりと断りましょう。

- ②知らない番号からの電話には出ない。常時留守番電話にしておくのも有効な方法です。
- ③断ったのに一方的に商品が送りつけられた場合、代金を支払う必要はありません。送り主の名称や連絡先などをメモするか、送り状の写真を撮ってから受け取りを拒否しましょう。
- ④電話勧誘販売の場合、特定商取引法に定める契約書面を受け取った日から数えて8日以内であれば、クーリング・オフができます。



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

220



今月のコラムは

乳腺外科医監
三輪 教子

がお届けします

乳がんの早期発見 命もお金も助かります

毎年10月はピンクリボン月間となっています。皆さん乳がん検診に行かれたか。コロナ禍では乳がんも含め、がん検診の受診率が軒並み下がり、進行してからの発見が増えていました。

コロナ初年から5年近くたち、がん検診の受診率がコロナ禍以前に戻ってきました。早期発見は命を救います。他の臓器に転移がない段階で発見された場合、5年生存率は80～90%（ステージⅠ～Ⅲの大体の平均）ですが、転移がある場合には30%以下となってしまいます。

さらに、早期発見によって治療費も大幅に抑えられます。平成17年のデータですが、一番早期に見つかった乳がんの治療費は、進行して見つかったがん（ただし他の臓器に転移はなく、根治可能で見つかった場合）の約5分の1でした。さらに進行して診断時に他の臓器に転移がある状態で乳がん診断された場合には、治療は長期間となり、治療費はもっとかかります。医療機関の乳がん検診は、今年度もまだ受診が可能です。まだ申し込んでいない方は、早めに西脇市健幸都市推進課にお問い合わせください。

また、しこりに人知れず悩まれている方、ご自身が思っているよりも軽い場合がほとんどです。勇気を出して受診をお願いします。

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 ひだまりサロン

十分な感染予防対策で実施
▼とき 12月25日(水) 午後1時～詳しくは病院ホームページQRコード
▼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「がん薬物療法による副作用と対策について」▽がん化学療法看護認定看護師からのお話
▼申込み・問合せ がん相談支援センター(病院内線331) itiki@nshp.jp

02 社会保険労務士に相談

治療、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。社会保険制度の紹介や手続きの相談に無料で応じます。
▼とき 毎月第1水曜日午前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 病院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

03 寄付封筒を募集

西脇病院で使用する封筒を無償で提供していただける寄付者を募集します。封筒の広告掲載を企業などの宣伝手段としてご活用ください。申込方法など詳しくは、病院ホームページをご覧ください。
▼募集期間 12月2日(月)～27日(金)
▼募集内容
○封筒(長形3号)
・募集枚数 5万枚
・広告掲載枠 最大5社
・広告掲載期間 約1年間
▼申込み・問合せ 経営管理

04 イルミネーション点灯

入院患者さんやそのご家族の心を支える地域の皆さんの心を癒し、和やかなひとときを過ごしてもらおうと、病院ロビーでイルミネーションを点灯します。
▼期間 12月1日(日)～31日(火) / 午後5時～9時
▼問合せ 経営管理課(病院内線362)