

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

厚揚げの挟み焼 野菜あんかけ

材料(2人分)

厚揚げ	2枚	片栗粉	大さじ1
プロセスチーズ	2枚	サラダ油	大さじ1/2
梅干し	1個	だし汁	150ミリリットル
青じそ	4枚	濃い口しょうゆ	大さじ1/2
シメジ	1/4パック	砂糖	大さじ1/2
小松菜	2株	酒	大さじ1/2
ニンジン	20グラム	水溶き片栗粉	少々



エネルギー	305kcal
タンパク質	17.7g
脂質	20.5g
炭水化物	14.6g
カルシウム	454mg
塩分量	1.9g
鉄	4.8mg

▶協力 西脇市いづみ会

作り方

- 厚揚げは半分に切り、包丁で中央に切り込みを入れる。
- プロセスチーズは半分に切る。梅干しは種を除き、果肉を包丁で叩く。青じそを洗って水気を拭き取る。
- シメジを手で分け、小松菜を2センチ長、ニンジンは短冊切りする。
- ①の切り込みに、青じそと②を挟み、周りに片栗粉をまぶす。
- フライパンにサラダ油を温め、中火で④を焼き、皿に乗せる。
- ③を炒め、Aの調味料を加える。沸騰したら水溶き片栗粉を加えてとろみを付け、⑤の上にかける。

健康アドバイス

厚揚げには、タンパク質やカルシウム、鉄分が豊富に含まれているため、免疫力の向上、貧血予防、骨や

歯の健康維持などが期待できます。しかし、脂質が多量なため、食べ過ぎには注意しましょう。

トラブルを未然に防ぐために—
にしわき消費生活通信

No.234

広告の「定期縛りなし」に注意を

▶相談事例

スマートフォンで動画を見ていると、「一粒飲めば痩せるサプリ」の広告が出てきた。事業者のサイトに進むと、初回お試し千円で「定期縛りなし」と書いてあり、定期購入ではないと思いついた。

初回分のサプリを飲んでみたが、効果を感じなかった。2回目は注文しなかった。しかし、1ヵ月後に2回目の商品が届き、金額は1万円と初回より高額で驚いた。初回の納品書を確認すると、「定期コース」と書いてあり、次回発送予定日も書いてあった。

▶アドバイス

「定期縛りなし」は「最低購入回数の指定がない契約」（いつでも解約できる定期購入）の可能性がります。その場合、解約手続きをするまで商品は届きます。また、「いつでも解約できる」と記載があっても、実は「次回発送日

の〇日前までに連絡しなければならない」などの条件がある場合がほとんどです。解約したくても、事業者に電話がつかないケースや、手続きが複雑なケースもあり、解約は注文より困難なことが多いです。

通信販売はクーリング・オフの対象外です。また、解約は事業者の決めたルールに従うこととなります。注文する際は、広告表示などを隅々まで確認し、必ず最終確認画面をチェックし、最終確認画面のスクリーンショットは保存しておきましょう。

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

224



今月のコラムは
病院長補佐兼
麻酔科主任部長
植木 正明

がお届けします

全身麻酔を受けられる方へ～術前診察～

手術は体にメスを入れるため、痛みと大きなストレスを伴い、術後の回復にも影響を与えることがあります。

麻酔の役割は、痛みのストレスから患者さんの体を守ることです。そして麻酔科医は、手術中の麻酔管理だけでなく、手術前後の患者さんの全身状態を良好に維持するために診察を行う専門家です。

手術を行う場合、当院では麻酔科医による術前診察があります。そこではアレルギーや喘息の既往、常用薬やサプリメントなどの確認、歯の動揺、顎が大きく開けられるか、予防接種歴、最近の風邪などの感染歴、既往歴や全身状態、特に手術に耐えられる心臓、肺機能などを質問、診察し、必要なら追加検査をすることもあります。その後、麻酔科医が、麻酔方法、術後の疼痛管理方法、現在の全身状態、起こりうる合併症やリスクなどを説明します。

また、手術前日は安全な麻酔のために重要な術前指示（絶食・絶水）が出されます。胃の中に食べ物や水分が残っていると、麻酔で眠ってもらうときに、嘔吐して気管の中に入り、重篤な誤嚥性肺炎を起こして命を落とす危険性があります。必ず守ってください。

最後に、手術前に、風邪や感染症などにかかると、手術は延期になりますので、体調管理に十分気を付けてください。



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 4月23日(水) 午後1時～詳しくは病院ホームページIIQRコードをご覧ください
▼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
「お互いの気持ちを大切にす
る言い方」我慢しすぎず、相
手を責めない言い方」▽臨
床心理士からのお話
▼申込み・問合せ がん相談
支援センター
(病院内線331
itiki@nshp.jp)



02 修学資金貸与について

将来、西脇病院で看護師、助産師として勤務する意思をお持ちで、看護師、助産師を養成する大学、短大、専門学校に在学中の方を対象にした修学資金貸与制度があります。
▼対象 ホームページIIQRコードをご覧ください
▼募集人数 6人程度
▼貸与金額 5万円/月
▼返還免除 西脇市職員採用試験に合格し、学校を卒業後、西脇病院で修学資金貸与の期間より長く看護業務に従事した場合に返還を免除します。
▼申込み・問合せ 5月9日(金) 病院総務

◆新しい名札デザイン

名前をひらがな・名字に



部門ごとに色分け



西脇チェックのカラーリング

03 職員名札の表記変更

当院の職員はこれまで「漢字・氏名」表記の名札を着用していましたが、患者さんをはじめ、誰にでも分かりやすい表記にするとともに、職員

課(病院内線366)



が安心して働くことができる環境を整備するために4月から「ひらがな・名字のみ」表記の名札に変更します。合わせて、名札の背面に「西脇チェック」を用いたデザインに改めます。ご理解のほどよろしくお願いいたします。
▼問合せ 病院総務課(病院内線364)