

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

ジャガイモとヒジキの煮物

材料(2人分)

- 乾燥ヒジキ 5g
- 砂糖 大さじ1
- ジャガイモ 中2個
- 濃い口しょうゆ 大さじ1
- サラダ油 大さじ1
- みりん 大さじ1
- だし汁 300ml



エネルギー 165.5kcal
たんぱく質 3.2g
脂質 6.2g
炭水化物 28.3g
カルシウム 36.5mg
塩分量 1.6g
鉄 0.7mg

▶協力 西脇市いづみ会

作り方

- ①ヒジキはよく洗って20分程度水に浸し、ザルに上げ水気を切る。
- ②ジャガイモは皮をむき半分に切る。
- ③鍋に油を入れて火にかけ、①を入れる。全体に油が回るまで炒め、②とだし汁を加えて落としぶたをして煮る。
- ④ジャガイモに火が通ったら、砂糖としょうゆを加えて約15分間弱火で煮る。
- ⑤仕上がる直前にみりんを加えて、照りが出るまで煮る。

健康アドバイス

ジャガイモに含まれているビタミンCは、デンプンによって保護されているため、加熱調理しても分解さ

れにくく効果的に摂取できます。また、食物繊維も含まれているため、便秘解消効果が期待できます。

トラブルを未然に防ぐために—
にしわき消費生活通信

No.235

訪問販売などによる悪質商法に注意

大きな災害などが起こると、悪質な業者が動き始めます。相手は「だましのプロ」です。「自分は大丈夫」と思わず警戒しましょう。

▶事例1

「屋根を無料で点検してあげます」と業者が突然訪ねてきた。点検をお願いしたところ、「このままではすぐに雨漏りする。早く工事したほうがいい」と言うので、100万円で工事の契約をしたが、必要のない工事だった。

▶事例2

台風が過ぎた後、訪ねてきた業者が「屋根の一部が壊れている。保険を使えば、自己負担なしで修理ができる」と言うので工事の契約をしたが、保険会社から保険の対象外と言われた。

▶事例3

公的機関から義援金手続きの電話があった。電話で指示されたとおりにATMを操作したところ、20万円を振り込んでしまった。

▶アドバイス

- ①突然訪問してきた業者は信用せず、家に入らずにインターホン越しで対応しましょう。
- ②即断、即決せず、不要ならきっぱり断りましょう。
- ③身の危険を感じたら警察に通報しましょう。
- ④固定電話は「留守番電話」に設定しましょう。
- ⑤公的機関を名乗られても、安易に信用してはいけません。
- ⑥電話で「ATMへ行くように」と言われたら詐欺を疑いましょう。

困ったときは、すぐ相談

西脇市消費生活センター

☎22-3111 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

225



今月のコラムは
診療局長兼
内科部長
平田 珠希

がお届けします

大腸がんを防ぐための検診と早期発見の重要性

腸の病気は自覚症状がないから心配ないと思っていませんか。健康診断の結果に問題があっても、大腸カメラを受診していない、血便が見られても痔が原因だろうと様子を見ている方はいませんか。

国立がん研究センターの統計では、令和6年、大腸がんは最も多いがんとなっており、患者数は15万人を超えています。大腸がんが日本で年々増えている原因として、「食の欧米化」が指摘されています。一方、アメリカでは大腸がんを減らすことに成功しており、その理由は、検診と精密検査である大腸カメラの受診率改善にあるとされています。

大腸がんの多くは、腺腫というポリープが5～10年かけて大きくなり、やがてがんへと進行します。浅い層のがんやポリープの段階（ほとんど自覚症状がありません）で病気を発見すれば、大腸カメラで切除できます。

便潜血検査（検便）は、便の中に潜んでいる、目に見えない微量の血液を検出することです。大腸がんや大腸ポリープの早期発見に役立ち、大腸がんの死亡率を60%、大腸がんになるリスクを46～80%下げると報告されています。

自覚症状が出る前に検診を受けていただくことが重要です。病院でも検査は可能ですので、かかりつけ医に相談してください。



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 FAX23-0699



診察情報はこちら▶



01 新しい医師を紹介

患者さんの力になれるよう、微力ながら精いっぱい頑張りたいと思います。不安があれば遠慮なくご相談ください。

地域医療に少しでも協力できるような一生懸命頑張ります。小さなことでも、お気軽にご相談ください。

内科医長
天野 朋彦
あまの ともひこ

内科医長
戸田 憲作
とだ けんさく

内科医員
破魔 翼
はま つばさ

内科医員
小河 大輝
おがわ ひろき

内科医員
芦崎 理沙
あしき りさ

内科医員
森内 啓介
もりうち けいすけ

内科医員
小島 直之
こじま なおゆき

02 はなみずきの会

西脇の医療に少しでも貢献できるような頑張ります。

2時～4時
5月31日(土) 午後
病棟講堂(2階)
乳がん経験者とその

呼吸器内科専門ですが、幅広く診療させていただきます。

令和8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15日(木)まで
試験日 5月25日(日)
申込方法・問合せ 病院総務課(病院内線364)

家族(西脇病院の受診の有無は問いません)
費用 会員は無料/非会員は500円
内容 治療相談、交流会、医師からのお話
問合せ 乳腺外科 三輪(☎22-0111)

03 病院職員募集 来春採用