

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
ふわふわシュウマイ

材料(2人分)

- | | | |
|-----------------|---|------------------|
| シュウマイの皮 …… 20枚 | A | すりおろししょうが … 小さじ1 |
| レタス …………… 2枚 | | 片栗粉 …………… 大さじ1 |
| 豚ひき肉 …………… 200g | | 濃い口しょうゆ … 小さじ2 |
| はんぺん …………… 1枚 | | ゴマ油 …………… 小さじ2 |



エネルギー …… 594kcal
タンパク質 …… 32.0g
脂質 …… 23.4g
炭水化物 …… 70.2g
カルシウム …… 35.5mg
塩分量 …… 1.8g
鉄 …… 2.1mg

▶協力 西脇市いずみ会

作り方

- ①シュウマイの皮を千切りにして、バットに広げておく。
- ②レタスは4等分に手でちぎり、耐熱皿に敷いておく。
- ③ボウルに豚ひき肉と、ちぎったはんぺんを入れてよく混ぜる。
Aを加えてさらに混ぜる。
- ④③を10等分にして、①を周りに張り付けて②の上に並べる。
- ⑤ラップをかぶせ、電子レンジ 600Wで8分～10分程度加熱する。

健康アドバイス

魚のすり身を主原料としたはんぺんは、ふわふわとした練り製品です。タンパク質を豊富に含み、フレイ

ル(加齢による心身の衰え) 予防になります。付けだしがなくても、おいしく食べることができます。

トラブルを未然に防ぐために—
にしわき消費生活通信

No.240
迷惑な国際電話は無視しましょう

国際電話番号による特殊詐欺被害が急増しています。「+1」「+44」などから始まる国際電話番号の着信に注意しましょう。

▶事例

最近「+」から始まる国際電話が多く困っている。自動音声で番号を押すようアナウンスが流れ、住所と氏名を教えたしまった。

▷アドバイス

国際電話を利用しない方は利用休止申請をしましょう。

①固定電話の場合

国際電話の利用を休止することができます。申し込みは国際電話不取扱受付センター(☎0120-210-364)へ。

②携帯電話の場合

携帯電話端末によっては、発着信の設定が可能です。また、携帯電話会社が提供するサービスの利用も検討しましょう。

- ※対応していない携帯電話もあります。
- ・70歳以上のNTT西日本の契約者は、ナンバーディスプレイとナンバーリクエストが無償になります。申し込みはNTT西日本特殊詐欺対策ダイヤル(☎0120-931-965)へ。
- ・録音機能や防犯機能の付いた電話機を利用しましょう。外付けタイプなら現在利用中の電話機に設置可能です。
- ・知らない電話番号は出ない、折り返さない、個人情報絶対に伝えないことが大切です。

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

230



今月のコラムは

産婦人科部長
野村 和久

がお届けします

家族みんなで祝う、安心、快適な出産

出産は、ご家族にとってもかけがえない大切な瞬間です。当院の産婦人科では、ご家族と一緒に迎えられる「立ち合い分娩」ができます。妊婦さんの安心感を高めるだけでなく、ご家族にとっても新しい命の誕生を共に喜び合える環境を整えています。

分娩室は全て完全個室で、周囲を気にせずリラックスして過ごしていただけます。さらに当院では、安全面への配慮を徹底しており、万が一に備えて小児科医、麻酔科医が待機する体制を整えています。新生児にトラブルがあった際や帝王切開などの処置が必要になった場合も、迅速かつ適切に対応できるため、お母さんにとって大きな安心材料になります。お母さんと赤ちゃんの安全を第一に考え、ご家族にとって温かい思い出となるような出産を全力でサポートします。安心と快適さを兼ね備えた当院で、新しい命の誕生をぜひ迎えてください。

また、入院中のお食事や授乳サポート、産後ケアまで丁寧に行うため、初めての方も安心してお過ごしいただけます。スタッフ一同、妊婦さんの小さな不安やご希望に耳を傾け、笑顔で寄り添います。ご家族の大切な時間が、温かく穏やかに流れるよう、心を込めてサポートします。



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 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
がんについて一人で悩んで
いませんか。がん患者やその
家族が、日頃の思いや悩みな
どを当事者同士で語り合える
場所です。
交流の時間のほか、サロン
中に「ミニ講座」を開催し、
知識をつけていただける時間
もあります。
▼とき 10月22日(水)午後
1時～/詳しくは病院ホーム
ページをご覧ください。
▼ところ 病院講堂(2階)
▼対象 がん患者とその家族
▼内容 交流会とミニ講座
▼がん運動の関わりを聞いて

02 糖尿病教室

て・知って・動かし〜▽
理学療法士からのお話
▼申込み・問合せ がん相談
支援センター(病院内線36
8 ☎:iki@nshp.jp)
10月は「食欲の秋!運動の
秋!賢くおいしく学ぶ」をテ
ーマに、糖尿病について学び
ながら、管理栄養士が作るお
から蒸しケーキを試食するこ
とができます。
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 10月24日(金)午後



03 第11回歩むつ会

2時～3時
▼ところ 病院講堂(2階)
▼対象 糖尿病に関心ある方
(先着50人/要申し込み)
▼内容 お菓子の手作り見学
や試食、運動体験や講義
▼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534)
毎年10月は「ピンクリボン
月間」です。ピンクや赤色を
身に着けて、みんなで歩きま



せんか。当日は播州織のぼり
「がん検診に行こう」が目印
です。
▼とき 10月26日(日)午前
9時～11時30分/雨天中止
▼集合場所 市役所・市民交
流施設オリエンス
▼対象 健康づくりに関心が
ある方/申し込み不要
▼コース やすらぎの道
▼主催 はなみずきの会(西
脇市多可郡医師会協力)
▼問合せ 乳腺外科 三輪
(☎22-0111)

