

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

五目豆

材料(2人分)

- |                 |                  |
|-----------------|------------------|
| 昆布 …………… 10㊦角1枚 | シイタケ …………… 1枚    |
| 水 …………… 1㊦      | ゆで大豆 …………… 75㊦   |
| ゴボウ …………… 1/8本  | 砂糖 …………… 大さじ1/2  |
| 大根 …………… 30㊦    | 薄口しょうゆ …… 大さじ1/2 |
| ニンジン …………… 30㊦  | 塩 …………… 少々       |
| 油揚げ …………… 1/2枚  | ※野菜は洗っておく        |



エネルギー …………… 131<sup>キ</sup>㊦  
 タンパク質 …………… 8.5<sup>グ</sup>㊦  
 脂質 …………… 5.5<sup>グ</sup>㊦  
 炭水化物 …………… 16.5<sup>グ</sup>㊦  
 カルシウム …………… 81<sup>ミ</sup>㊦<sup>㊦</sup>  
 塩分量 …………… 1.2<sup>グ</sup>㊦  
 鉄 …………… 1.5<sup>ミ</sup>㊦<sup>㊦</sup>

▶協力 西脇市いずみ会

作り方

- 鍋に水と昆布を入れて30分置いた後、中火で煮る。沸騰直前に昆布を取り出し、1㊦角に切る。
- ゴボウは、いちょう切りにして水(分量外)にさらす。Aは1㊦角の大きさに切る。
- 鍋に、①の昆布だし150㊦と水気を切ったゴボウ、Aの材料を入れて中火で煮る。ゴボウが柔らかくなったら、Bを加えて弱火で煮込む。 ※残りの昆布だしは他の料理で使用しましょう。

健康アドバイス

大豆は、筋肉や血液を作る良質なたんぱく質を豊富に含み、昔から「畑の肉」といわれています。また、

カルシウムや鉄分も含まれているので、骨粗しょう症や貧血の予防に効果があります。

トラブルを未然に防ぐために—  
**にしわき消費生活通信**

No.243

気軽に稼げるなどの副業トラブルに注意

怪しい副業やアルバイトに関するトラブルが増えています。

▶事例

SNSやインターネット検索などで、「初期費用無料」「日給5万円」「在宅OK」「気楽に稼げる」などとうたう広告を見つけた。無料なら安心だと思い、申し込んだところ、業者から副業を始めるための費用が必要と言われた。消費者金融で100万円を借金し支払ったが、よく考えると初期費用は無料のはずだった。すぐに解約したが返金されない。

▶チェックポイント

- ・会社名、住所、電話番号は分かっているか。
- ・もうかる仕組みを理解しているか。
- ・無料のはずがお金を支払うことになっていないか。
- ・副業ではなく、暗号資産や投資に誘導されていないか。

・振込先が個人名義の口座ではないか。

▶アドバイス

- ①「簡単にもうかる話」はありません。広告をうのみにしないようにしましょう。
- ②住所や氏名、運転免許証の写真、銀行口座の情報などの個人情報を教えないようにしましょう。
- ③一度支払ったお金を取り戻すことは非常に困難です。お金を支払う前に家族や周囲の人、消費生活センターに相談しましょう。

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

233



今月のコラムは  
 医療技術局長兼  
 整形外科主任部長  
**大内 聖士**  
 がお届けします

転ばない体をつくる ~きょうからできる転倒予防~

高齢者の骨折の多くは「転倒」が原因です。特に太ももの付け根や背骨を骨折すると、手術や長い入院が必要となり、寝たきりにつながることもあります。しかし、転倒は「仕方がないこと」ではなく、日々の工夫で予防につながる可能性があります。

まず大切なのは、体のバランスを保つこと。毎日、片足立ちを左右10秒間ずつ行うだけでも、足の筋肉とバランス感覚が鍛えられます。また、いすからゆっくり立ち上がる動作を繰り返す「スクワット」も、脚力アップに効果的です。無理せず、自分の体調に合わせて続けましょう。

家の中の環境も見直してみましょう。段差やカーペットのめくれはつまずきのもと。廊下や階段には手すりを、夜のトイレには足元灯を置くと安心です。

転ばない体づくり・環境づくりは、健康寿命をのばす第一歩。きょうから少しずつ、できることから始めてみませんか。



**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 はなみずきの会

乳がんについて話し、ともに歩んでいきませんか。他の医療機関で治療を受けていても参加可能です。事前申し込みも不要ですので、お気軽にご参加ください。

▼とき 1月31日(土) 午後2時~4時/申し込み不要

▼ところ 病院講堂(2階)

▼対象 乳がん経験者とその家族(西脇病院の受診の有無は問いません)

▼内容 交流会、ミニ講座「太らない食事の仕方」、栄養士からのお話

▼参加費 会員は無料/非会員は500円

02 使用期間にご注意を

保険医療機関(病院や診療所)で交付される処方箋の使用期間は、交付日を含めて4日以内です。「交付日を含めた4日間」には、土日や休日祝日が含まれます。使用期限が切れた処方箋は、調剤薬局で薬を受け取ることができませんので、忘れないよう早めに薬局へ行きましょう。



03 病院職員募集

◆募集する職種 (令和8年4月採用)

職種	予定人員
薬剤師	2人
看護師	15人程度
助産師	若干名
一般事務職	1人

令和8年4月採用の薬剤師、看護師、助産師、一般事務職を募集します。

▼受付期間 1月16日(金)まで

▼申込方法 申込書を下記へ郵送。試験案内と申込書は、



私たちと一緒に働きませんか

病院ホームページからダウンロードできます。

▼試験日 1月28日(水)

▼試験内容 論文、面接

▼合格発表 2月下旬

▼申込み・問合せ 病院総務課(病院内線364)