

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
もずくスープ

材料(2人分)

木綿豆腐 …………… 100g	塩 …………… ひとつまみ
オクラ …………… 2本	だし汁 …………… 300cc
細ネギ …………… 10g	すりおろし土ショウガ…小さじ1/2
もずく酢(三杯酢)… 150g	かつお節 …………… 2g



エネルギー …………… 49kcal
タンパク質 …………… 4.8g
脂質 …………… 2.6g
炭水化物 …………… 3.5g
カルシウム …………… 55mg
塩分量 …………… 0.5g
鉄 …………… 1.5mg

▶協力 西脇市いずみ会

作り方

- ①木綿豆腐は食べやすい大きさに切る。
- ②オクラは塩で板ずりして軽く洗い、水気を拭いてから小口切りにし、細ネギも同様に小口切りにする。
- ③鍋に①とだし汁を入れてひと煮立ちさせ、②ともずく酢を汁と一緒に加えて、さらにひと煮立ちさせてから火を止める。
- ④器に盛り、土ショウガとかつお節を上のにのせる。

健康アドバイス

もずくに含まれる水溶性食物繊維の働きにより、血糖値の上昇を抑制する効果があります。ただし、食べ

過ぎは食塩過多や胃腸への負担につながるため、1日1パック(約75g)を目安に摂取しましょう。

トラブルを未然に防ぐために—
にしわき消費生活通信

No.249
詐欺が疑われる海外ネット通販に注意

▶事例1
インターネット通販で商品を注文し、代金を支払ったのに商品が届かない。

▶事例2
SNSの広告で有名スポーツメーカーの洋服を代金引換で購入したら偽物だった。

- ▶ポイント
- ・販売業者と連絡が取れない。
 - ・購入の最終確認画面が設定されていないなど関係法令が守られていない。
 - ・販売業者に問題があっても、代金引換の宅配業者に対応を求めることが難しい。

▶アドバイス
注文前にウェブサイトの評判や商品が実際に販売されているかを公式サイトなどで確認しましょう。日本のメーカーの商品を海外の業者が販売している場合も同様です。
日本語表記のウェブサイトでも、商品の値段

が極端に安い、不自然な日本語が使われている、支払方法が銀行振込・代金引換だけの場合は、詐欺の疑いがある悪質業者の可能性があります。このような悪質業者は、最初からだます目的でウェブサイトを経営し、商品を販売しています。代金を支払う前は丁寧に連絡してきますが、支払い後は急に連絡が取れなくなるケースが多く見られます。
少しでも怪しいと感じたら、注文しないようにしましょう。

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

239



今月のコラムは
小児科医長 大森 学人
がお届けします

花粉症などのアレルギーでお悩みの方へ～舌下免疫療法のご案内～

今回はアレルギーの治療についてお話しします。アレルギーと聞くと花粉症やアトピー、非常に重い症状を引き起こすぜんそくやアナフィラキシーなどが頭に浮かぶと思います。実はこれらのアレルギーの中には、慎重に正しく治療すれば症状の軽減や改善が見込めるものもあります。

多くのアレルギーは何らかのきっかけで、体が病状を引き起こす原因のアレルゲンを異物と認識し、攻撃するようになったものです。アレルゲンを「異物ではない」と体に再認識させることができれば、症状は良くなります。

代表的な治療として、ハウスダストとスギ花粉の鼻炎に対する「舌下免疫療法」があります。これは1日1回、アレルゲンを微量に含んだ薬を舌の下にしばらく含んでから飲み込むことを続け、体にハウスダストやスギ花粉を異物ではないと認識させていく治療です。早ければ数カ月で症状の軽減を実感でき、3～5年間続けることで、順調に進めば完全に改善することが見込めます。多少の注意点はありますが、重い副作用はほとんどなく、日常生活の質が向上するため、ニーズが高まっている治療法です。

当院の小児科では5歳以上のお子さんから舌下免疫療法を受けていただけます。その他のアレルギーに関するお悩みも、お気軽にご相談ください。

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 **新しい医師を紹介**

○**歯科口腔外科医員** 野呂 隼斗
親知らずや顎の痛み、口腔内のできものなど、専門的な治療にも対応しながら、地域の皆さまのお口の健康を支えていけるよう努めてまいります。よろしくお願いたします。
○**病理診断科医長** 吉田 誠
研修医として勤務していたご縁もあり、約10年ぶりに戻ってまいりました。組織や細胞を調べる病理診断を通じて診療を支え、地域の皆さまに安心して医療を受けていただけるよう努めてまいります。

○**病理診断科医員** 吉田 沙由理
今まで兵庫医科大学病院や大阪の医誠会国際総合病院で働いてまいりました。病理診断を通して、西脇市民の皆さまに貢献できるような、微力ながら尽力いたします。よろしくお願いたします。
○**臨床研修医** 井上 瑠夏
患者さんとご家族に寄り添い、信頼される医師を目指して日々研さんを積んでまいります。
○**臨床研修医** 伊原 莊太郎
西脇市の良いところをたくさん見つけながら、地域医療に貢献できるように、精いっぱい頑張ります。

02 **はなみずきの会**

乳がんについて語り合い、ともに歩んでいきませんか。
▼**とき** 7月25日(土) 午後2時～4時
▼**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)
▼**費用** 会員は無料/非会員は500円
▼**内容** 治療相談、交流会、理学療法士によるリハビリ体験、医師からのお話
▼**問合せ** 乳腺外科 三輪 (☎22-0111) ☎nishiwa akinyugan@yahoo.co.jp

03 **日曜日に乳がん検診**

多忙な平日を過ごす女性のため、10月第3日曜日に全国で乳がん検診が受けられる環境づくりの呼びかけに賛同し、西脇病院でも実施します。
▼**とき** 10月18日(日) 午前9時～午後3時30分
▼**対象** 西脇市乳がん検診受診券・無料クーポン券をお持ちの方
▼**定員** 50人(先着順)
▼**内容** マンモグラフィ、視触診(女性職員が対応)
▼**申込み・問合せ** 健診部 (☎22-0173)