



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

▶協力 西脇市いずみ会

ヒジキと大豆の和え物

材料(2人分)

乾燥ヒジキ	2 ^{グラム}	酢	大さじ3
水煮大豆	20 ^{グラム}	ゴマ油	大さじ2
小松菜	1束	砂糖	小さじ2
ニンジン	40 ^{グラム}	濃い口しょうゆ	小さじ2

作り方

- ①乾燥ヒジキは10分程度水に浸した後、3分間ゆでて、ザルにあげて冷ます。
- ②水煮大豆はさっと流水で洗い、水気を切る。
- ③小松菜はゆでて、水気を切り、3センチ幅に切る。
- ④ニンジンは3センチの長さの千切りにする。鍋で湯を沸かし、約1分間ゆでて、水気を切る。
- ⑤ボウルに④を入れてよく混ぜる。①から④を加えて和える。



エネルギー.....168^{キロカロリー}
 タンパク質.....3.6^{グラム}
 脂質.....13.1^{グラム}
 炭水化物.....10.1^{グラム}
 カルシウム.....132^{ミリグラム}
 塩分量.....0.9^{グラム}
 鉄.....2.1^{ミリグラム}

健康アドバイス

ヒジキは、骨を強くするカルシウムが豊富に含まれており、大豆や酢と一緒に食べることで、効率よく吸

収されます。カルシウムを摂取して、強い骨を作りましょう。



トラブルを未然に防ぐために——
にしわき消費生活通信

No.252

S N S がきっかけの消費者トラブルに注意

情報収集や交流に便利なSNSですが、消費者トラブルのきっかけになることがあります。若者だけでなく、中高年層の被害も増えていきます。すぐに申し込まず、いったん立ち止まって確認しましょう。

▶事例1

「簡単な作業で月に100万円稼げる」というSNSの広告を見て、副業サイトで高額なサポート契約をした。

▶事例2

SNSの広告を見て、ダイエットサプリを注文すると、1回だけだと思っていたが、解約しにくい定期購入だった。

▶事例3

SNSで知り合った人とやりとりし、数百万円費やしたが、一度も会えなかった。

▶アドバイス

- ・「簡単に稼げる」「全額返金保証」「大幅値引き」などのSNS広告をうのみにしない。商品の効果を過剰にうたう投稿にも注意する。
- ・商品を注文するときは、契約内容や料金、解約条件を必ず確認する。
- ・学生証や運転免許証、マイナンバーカードなどの証明書や自分の写真などの個人情報は求められても送らない、投稿しない。

困ったときは、すぐ相談

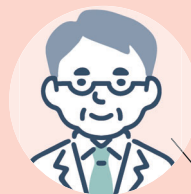
西脇市消費生活センター

☎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

241



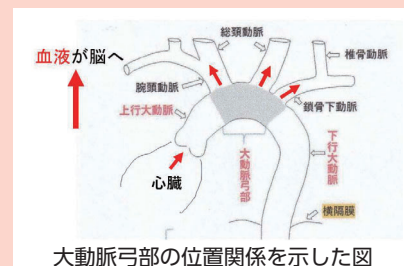
今月のコラムは
循環器内科部長
河合 恵介
がお届けします

経食道心エコーで調べる脳塞栓の原因

脳梗塞の中でも、心臓でできた血栓(血の塊)が脳の血管に流れ込み、血管が詰まる「心原性脳塞栓症」は、再発予防のために原因を正確に調べることが大切です。その原因究明に役立つのが8月号でご紹介した「経食道心エコー」です。食道から心臓を近くで観察するため、通常の心エコーでは見えにくい部位も詳しく調べることができます。

経食道心エコーは、脳塞栓の原因となる「心臓内の血栓」や「心臓の部屋を区切る壁(心房中隔)の異常」などを高精度に調べることができます。近年は、心臓から全身へ血液を送る太い血管「大動脈」の弓部(下図)にできるプラーク(動脈硬化の塊)が脳塞栓の原因として注目されています。特に大きさが4ミリ以上で表面が不整な「複雑プラーク」は、血栓が剥がれて脳に飛びやすいとされています。

経食道心エコーは心臓と大動脈のプラークを同時に詳しく評価できる点が大きな特徴です。脳梗塞の再発を防ぐためにも、原因をしっかりと調べることが重要です。



大動脈弓部の位置関係を示した図



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 院内コンサート

西脇病院院内コンサート、音楽でつながる、笑顔のひとつを開催します。皆さんぜひお越しください。
 ▼とき 11月3日(火・祝)午後2時～3時30分(午後1時30分開場)
 ▼ところ エントランスホール
 ▼出演 西脇市吹奏楽団▽西脇市職員ベル演奏グループスウィングベルズ
 ▼その他 先着200人に西脇市産の newItem 1合をプレゼント
 ▼問合せ 病院総務課(病院内線364)

02 ひだまりサロン

十分な感染予防対策で実施
 ▼とき 10月28日(水)午後1時～
 ▼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「がんと運動の関わり」聞いて・知って・動かして」／理学療法士からのお話
 ▼問合せ がん相談支援センター(病院内線368) ☎:ki@nshp.jp



ひだまりサロン

03 糖尿病教室

10月は「賢く美味しく糖尿病教室スイーツ食べてもべつちよい!」をテーマに、糖尿病について学びます。管理栄養士が作るコーヒーズリーも試食できます。
 ▼とき 10月23日(金)午後2時～3時
 ▼ところ 病院講堂(2階)
 ▼対象 糖尿病に関心がある方／要申し込み
 ▼内容 手作りおやつを試食や運動体験、医師の講義
 ▼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)

04 第12回歩こう会

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、みんなで歩きましょう。播州織のぼり「がん検診に行こう」が目印です。
 ▼とき 10月25日(日)午前9時～11時30分/雨天中止
 ▼集合場所 市民交流施設オリナス
 ▼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(7千歩を目安に歩きます)
 ▼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)

