



おいしく食べて、元気なからだに
いきいき健康レシピ

材料 (2人分)

乾燥ヒジキ ……大さじ 1	おろしショウガ……小さじ 2
木綿豆腐……………100 ^g	大葉 (手でちぎる) …… 2 枚
鶏ひき肉……………200 ^g	片栗粉……………大さじ 1
食塩……………少々	マヨネーズ……………大さじ 1
大根おろし……………適量	合わせみそ……………小さじ 2
大葉…………… 2 枚	サラダ油……………大さじ 1

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、ザルに上げて冷ます。木綿豆腐は水気を切る。
- ②ボウルに鶏ひき肉と食塩を入れてよく混ぜる。
- ③②に①とAをあわせ、肉だねを作り、小判型に整える。
- ④フライパンにサラダ油を引き、③を乗せて中火で両面がきつね色になるまで焼く。中心まで火が通ったら器に盛り、大根おろしと大葉を添える。



(1人分当たり)

エネルギー ……	345 ^{kcal}
タンパク質……………	22.0 ^g
脂質……………	25.3 ^g
炭水化物……………	12.0 ^g
カルシウム……………	101 ^{mg}
塩分量……………	0.9 ^g
鉄……………	2.1 ^{mg}

健康アドバイス

肉だねにみそを加えることで旨味が増し、ショウガや大葉の香りも引き立ち、無理なく減塩できます。ま

た、大根おろしを添えてエネルギーを抑えて、さっぱりと食べることができます。

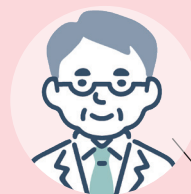
今月のメニュー

▶協力 西脇市いずみ会

ヒジキと豆腐の和風ハンバーグ

健康バンザイ

242



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

3D経食道心エコーで見る 大動脈弓部プラーク

脳梗塞の原因の一つに、心臓や太い血管（大動脈）にたまった血柱や脂の塊が剥がれて流れ、細い血管をふさいでしまう「塞栓症」があります。近年、その原因として注目されているのが大動脈弓部（曲がり角）にできる「プラーク」です。プラークとは動脈硬化によってできるコレステロールの塊のことで、表面がでこぼこして突き出したプラークは特に危険です。従来は血の塊が剥がれて飛ぶと考えられていましたが、実際にはプラークの中にある「コレステロールの結晶」が飛び散る可能性が高いことが分かってきました。

このプラークを詳しく調べられる検査が「3D経食道心エコー」です。プラークの形や飛び出し具合、表面の状態を立体的に確認でき、危険な部分をより確実に見つけられます。

下の画像は、脳梗塞を起こした患者さんの大動脈に見られた突き出したプラークです。三次元画像により、塞栓の原因となる部分を正確に評価し、再発予防につなげることができます。

3D経食道心エコーで観察された
突出型プラーク



突出したプラーク

←大動脈壁



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



診療情報はこちら▶



表彰状を手にする片山院長と岩井管理者

西脇病院は、兵庫県知事から「令和8年度救急医療・救急業務功労者表彰」を受賞しました。長年にわたり地域の救急医療を支えてきたことが評価されたものです。今後も救急医療体制の充実に努め、市民の皆さんに安心して受診いただける医療を提供します。

01 令和8年度救急医療・救急業務功労者表彰を受賞

02 新しい医師を紹介

03 眼科外来からお知らせ

04 にしわき乳がん市民公開講座

○脳神経外科部長
田中 宏知
これまで脳腫瘍、脳動脈瘤、脊椎脊髄疾患の手術を中心に診療を行ってまいりました。歴史ある西脇病院で力を尽くす所存です。神経症状に関する心配がありましたら、気軽にご相談ください。
○内科医員 堀 秀輔
地域医療に貢献できるよう尽力しますので、よろしくお願ひします。



「見えにくい」「目がかすむ」など気になる症状はありませんか。当院では毎週火曜日と木曜日に兵庫医科大学の医師による専門的な診察・治療を行っています。
日常の見え方のご相談や白内障・緑内障の診察、加齢黄斑変性・糖尿病網膜症などに用いる「抗VEGF薬硝子体注射」をはじめ、専門的な検査や治療が必要な方も安心してご相談ください。
なお現在、各種眼科手術は一時休止しています。再開の際は改めてお知らせします。

毎年恒例のがんについての講演会を開催します。事前申し込み不要ですので気軽にご参加ください。
▼とき 11月28日(土) 午後2時～3時
▼ところ 茜が丘複合施設 らいえ工作室
▼対象 健康に関心のある方
▼講師 乳腺外科 三輪医師
▼内容 グループワークで、日々の健康管理に役立つ内容を学びます。
▼定員 20人
▼問合せ 乳腺外科 三輪 (☎22-0111) ✉nishiwaki_kinyugan@yahoo.co.jp



トラブルを未然に防ぐために——
にしわき消費生活通信

▶事例

SNSの広告で、大手貴金属店の金貨やジュエリーショップの真珠ネックレスが、正規品が格安で販売されているかのような表示を見て購入したところ、届いた商品は偽物だった。宅配伝票に記載された連絡先へ電話してもつながらない。

▶偽物と感じた点

- ・金貨に磁石がくっついた。質屋で「偽物だ」と言われた。
- ・真珠の輝きが本物と異なり、安っぽく見えた。おもちゃのように軽かった。

▶検査機関での検査結果

金貨は成分の約7割が銅、約2割が鉄の偽物と判明。真珠も模造品だった。

▶アドバイス

高価な商品は、偽造品や模造品に狙われやす

No.253 大手貴金属・ジュエリーショップ
を語る偽サイトに注意

い傾向があります。広告にブランド名や企業ロゴが掲載されて、「公式店」や「直営店」と表示されていても公式サイトとは限りません。

注文しようとしているサイトに少しでも違和感がある場合、購入前に公式サイトを開き、販売価格や店舗情報、連絡先などを見比べましょう。購入ボタンをクリックする前に立ち止まることが大切です。不安を感じたら注文は控えましょう。

困ったときは、すぐ相談

西脇市消費生活センター

☎22-3111 FAX 22-3515

月～金曜日の午前10時～午後4時30分
(祝日・年末年始除く)



広報にしわき 令和8年11月号

広報にしわき 令和8年11月号

