

栄養バランスバッチリ！ 人気の給食レシピ

今月のメニュー ヤンニョムチキン



問 秘書広報課 (☎ 24-1492 FAX 24-1119)

この日の他メニュー

- ごはん
- 発酵乳
- ごまキャベツ
- トック入りわかめスープ

栄養データ(1人分)

エネルギー	205kcal
たんぱく質	10.1g
脂質	14.5g
炭水化物	48.8g
食塩相当量	0.4g

材料2人分

- 鶏もも肉 30g×4切 ● 揚げ油 適量
- 片栗粉 大さじ1と1/2

<タレ>

- コチュジャン 小さじ1 ● みりん 小さじ1/2
- ケチャップ 小さじ1 ● しょうゆ 小さじ1/5
- 砂糖 小さじ1/2 ● にんにく 適量

作り方

- 1 鶏肉に片栗粉をまぶす。
- 2 170℃の揚げ油で①を揚げ、とっておく。
- 3 鍋に(タレ)の材料を入れ、火にかけてタレを作る。
- 4 ③に②を入れて、絡める。

栄養ポイント

コチュジャンには辛味成分のカプサイシンが含まれており、食欲増進や疲労回復効果が期待できます。暑さで食欲が落ちがちなこの時期におすすめです。

作る時のコツ

2度揚げすると、衣がサクッとよりおいしく仕上がります。お好みで、いりごまをかけたり、鶏肉以外にも白身魚やちくわでもおいしくできますよ。

みんなの掲示板

● まちの保健室(三重県看護協会桑名支部)

「病院へ行くほどでもないけれど、ちょっと気になることがある」など、気軽にご相談ください。

とき 8/13(火) 9/10(火) 10/8(火) 11/12(火) 12/10(火)
令和7年1/14(火) 2/12(水) いずれも14:00～16:00

場所 桑名市役所地下1階 料金 無料 申込 不要

問 もりえい病院 看護部 加藤 方 ☎ 23-0452

● わくわくかい 和桑々貝旗揚げ記念企画～清元を愉しむひと時～

「昔からの和文化を今につなぐ」を目的に活動しています。甲高い声を効果的に裏声で聴かせたり、声ののびやかさや鼻音を加味した技巧的で粋な清元の音楽をお楽しみください。

とき 9/18(水) ①15:00～16:00 ②19:00～20:00

場所 六華苑

料金 3,300円(入苑料が別途必要です)

申込 電話

問 和桑々貝 鶴乃屋 朝子 方

☎ 090-4080-5819(10:00～17:00)

● 学校内居場所カフェフォーラム

学校内居場所カフェとは、学校内に地域の人と協力してつくる安全安心な居場所です。

このフォーラムでは、講演と事例発表を通して、学校とNPOが協働した子ども・若者支援の新しい形を探ります。

とき 8/25(日) 13:30～16:15(交流会 16:15～17:00)

場所 くわなメディアライヴ 対象 教育関係者、行政職員、子ども支援団体の人、子ども・若者支援に関心のある人 申込 QRコードから



問 NPO法人 太陽の家 対馬 方 ☎ 050-5318-3524

● 心も身体もリフレッシュ コンサート&イスヨガ

フルート、クラリネットの演奏と座りながらできるヨガや脳トレ体操のイベントです。懐かしい曲を聴いて歌って身体を動かし、リフレッシュしましょう。

とき 8/29(木) 10:30～11:15

場所 多度すこやかセンター

定員 30人

料金 500円

申込 電話またはQRコードから

問 ともともルーム 水谷 方 ☎ 090-4238-7035



×ディカル ニュース



桑名市
総合医療センター
脳神経外科
やすゆき
梅田 靖之 さん

今月のテーマ

脳血管内治療について

脳血管内治療とは、主に脳や首の血管の病気に対して、血管の中から行う治療方法です。具体的には全身麻酔もしくは局所麻酔下に、足の付け根や手の血管からカテーテルを挿入し、治療することが出来ます。

脳の血管の病気は大きく分けると「閉塞する病気」と「出血する病気」に分けられます。

「閉塞する病気」は脳梗塞ですが、頸動脈と呼ばれる首の血管が細くなる、頸動脈狭窄症も脳梗塞の原因となります。従来は首を切開し、血管も切開して血管壁を掃除する内膜剥離術が主流でしたが、現在は血管内治療で内側から風船やステントを用いて血管を拡張させる頸動脈流ステント留置術が主流となっています。

「出血する病気」の代表的なものは脳動脈瘤です。頭蓋骨を外して、脳の隙間からクリップで瘤を挟み込むク

リッピング術もありますが、脳血管内治療では、動脈瘤内にプラチナ製のコイルを留置したり、非常に目の細かいステントだけを留置することで動脈瘤を閉塞し、くも膜下出血を予防することが出来ます。

脳血管内治療の最大のメリットは頭や首を切開しないため、体へのダメージが少なく、早期の社会復帰が可能な点です。ただし、血管内治療で全ての病気が治せるわけではなく、また病変によっては従来の治療法の方が安全なこともあります。頭頸部血管病変でお悩みや不安がある場合、まずは脳神経外科の外来を受診してみてください。一緒にご本人・ご家族が納得できる治療方法を探しましょう。

問 総合医療センター
☎ 22・1211 FAX 22・9498

くわな 防災教室

8月に入り、台風の季節が近づいてきました。台風の接近、上陸時に大雨や土砂災害などの危険がある場合は、命を守るために、避難情報などを確実に取得し、迅速に避難するかどうかの判断をすることが大切です。市では、次のツールを使って避難情報を発信していますので、複数の方法で情報を取得できるようにしておくことが安心です。

● 避難情報を取得するには・・・

● 防災行政無線

浸水想定区域にデジタル同報系防災行政無線を整備しており、音声で避難情報をお知らせします。聞き逃した場合も、ホームページや電話で確認することが出来ます。

確認用電話番号 ☎ 0120・41・2300(通話料無料)

● 市ホームページ

トップページに避難情報が表示されます。

● 災害時緊急メール

あらかじめ登録したメールアドレスに、市から避難情報を配信します。

今月のテーマ

避難情報の取得

<https://plus.sugumail.com/user/kuwana/home>



● テレビ

データ放送(dボタン)から避難情報を取得できます。

※発令から時間を要する場合があります。

● 公式SNS

X、LINEで市の避難情報を配信しています。LINEの友だち登録はQRコードから。



LINE
@kuwana987

● FM波を活用したラジオ放送

株式会社CTYコミュニケーションFM(周波数76・8MHz)

※緊急防災ラジオの受信確認を兼ねて毎週木曜日、お昼12時54分から行政番組「ラジオはまぐり」を放送しています。緊急防災ラジオを持っている人は、録音ボタンを押して正常に受信しているかご確認をお願いします。

問 防災・危機管理課
☎ 24・1185 FAX 24・2945