

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 **なばなふりかけ**



問 秘書広報課 (☎ 24-1492 FAX 24-1119)

この日の他メニュー

- 麦ごはん ○牛乳
- いわしのかば焼き
- 野菜と厚揚げの煮物
- 福豆

栄養データ(1人分)

エネルギー	23kcal
たんぱく質	1.5g
脂質	1.2g
炭水化物	2.3g
食塩相当量	0.4g

材料2人分

- なばな 50g
- いりごま 小さじ1
- 赤しそ粉 小さじ1

作り方

- 1 なばなは熱湯でゆで、水で冷やし、しぼる。
- 2 なばなを2~3mmほどに、細かく刻む。
- 3 いりごま、赤しそ粉であえる。

〈アレンジ〉

なばなの他に、大根の葉やかぶの葉、小松菜などの青菜でも作ることができます。

栄養ポイント

免疫力を高め、風邪を予防するカロテンを多く含むなばなはビタミンCの含有量も野菜の中でトップクラスです。ごはんに入れて食べるので、子どもたちにも人気のメニューです。

作る時のコツ

しっかりしぼると、水っぽさがなくなり、ふりかけらしく仕上がります。ごはんに混ぜやすいように細かく刻みましょう。

みんなの掲示板

● **第10回デュオ・エクイノックスコンサート**
ヴァイオリンとギターのコンサートです。メディア出演もある奏者の楽しいトーク付きで、どなたでも楽しめるプログラムです!

とき 2/23(日) 場所 柿安シティホール 小ホール
料金 一般2,500円 学生1,000円
申込 柿安シティホール、または下記問合せ先へ
問 デュオ・エクイノックス 山口方 ☎ 080-4213-2030
メール miyuzuviolin@gmail.com

● 第2回伊勢西国三十三所巡礼体験

伊勢西国三十三所巡礼。太江寺~松尾観音寺まで約10kmをゴミ拾いをしながら歩きます。

とき 4/6(日) 10:30~16:00ごろ
場所 太江寺~松尾観音寺※途中名所ガイド有
対象 一般・当日健康な状態で参加できる人(中学生未満は保護者同伴)
定員 先着30人 料金 100円
申込 QRコードから 締切 3/31(月) 申込
問 潮音山 太江寺 ☎ 0596-43-2283

● ①紙袋をリメイク小物づくり! ②モノ・コトショップ

とき ①2/22(土) 10:00~、13:00~ (約90分)
②2/11(祝)・19(水)・22(土)・26(水) 10:00~15:00
場所 リサイクルの森
対象 桑名市、木曾岬町、東員町在住の人
定員 ①各回先着5組25人程度
申込 ①QRコードから
期間 ①2/3(月)0:00~20(木)16:00
各イベントの詳細はHPからご確認ください。
問 リサイクルの森 ☎ 87-5133 FAX 87-5152

● 桑名市地域包括支援センター 職員募集

募集場所 ①東部 ②西部 ③北部西、北部東
職種 ①社会福祉士 1人
②主任介護支援専門員、介護支援専門員、地域包括支援相談員 各1人
③保健師、看護師、社会福祉士、介護支援専門員 各センター 若干名
問 ①もりえい病院 総務 ☎ 23-0452
②社会福祉法人憩 ☎ 25-2666
③桑名市社会福祉協議会 ☎ 22-8311

メディカル ニュース

今月のテーマ

脊椎疾患の診断と治療について



桑名市
総合医療センター
脳神経外科
あつし
山本 篤志 さん

脊椎、いわゆる背骨は日々の生活を支える重要な部位であり、脊椎疾患は生活の質に大きく影響を及ぼします。手足のしびれ・痛み、手足の脱力、腰痛、排尿障害などの症状により日常生活を損なってしまいます。脊椎疾患には、腰椎椎間板ヘルニアや頸椎症、脊柱管狭窄症、脊椎すべり症、骨折など、加齢や生活習慣、外傷が原因となるものが多く見られます。また、脊髄腫瘍や感染症といった稀な病気も存在します。近年は高齢化の影響もあり、脊椎疾患は増加傾向であり、特に加齢に伴う変形性脊椎疾患や骨粗鬆症が原因である椎体骨折(圧迫骨折)は増加しています。脊椎疾患の診断には症状に加え、神経診察や画像検査(レントゲン、CT、MRI)などを行うことで、症状の原因となる疾患をみつけます。多くの脊椎疾患では、まずは内服薬やブロック注射を行う保存療法を行

います。それでも症状が強い場合には手術療法を行います。また、骨粗鬆症を伴っている場合も多く、骨粗鬆症に対する治療も必要です。脊椎疾患は日本では整形外科というイメージが強いですが、欧米では脳神経外科が多くの脊椎疾患の手術を行っています。当院の脊椎脊髄外来では患者さま一人一人の声に耳を傾け、生活背景や希望を考慮しながら、最適な治療方針をともに考え、保存療法から手術療法まで幅広い治療を行っています。痛みやしびれを軽減し、より良い日常生活を取り戻せるよう全力を尽くしますので、脊椎疾患による症状で困っていることなどあれば、ご相談ください。

問 総合医療センター
☎ 22-1211 FAX 22-9498

くわな 防災教室

今月のテーマ
防災グッズも衣替えが必要
です!

自然災害に備え、ご家庭で備蓄品や非常用持ち出し袋など防災グッズを準備されている人も多いと思いますが、季節によって必要となる防災グッズが異なることをご存じでしょうか?皆さんが季節に合わせて衣替えをするように、防災グッズも衣替えが必要です!

夏から秋にかけて発生する台風とは異なり、地震は季節を問わずいつ発生するかわかりません。特に大規模な地震が発生すると停電を伴うことが多く、冷暖房器具が使えない状況で、長期にわたりご自宅や避難所で生活を送らなければならぬ場合があります。今回は季節に合わせて備えておきたい防災グッズをご紹介します。

【冬場に必要な防災グッズ(例)】

- 厚手の衣服
- ↓厚手の服や靴下、ニット帽、手袋、ブランケット、防寒・防風性の高いジャンパー など
- 暖房器具
- ↓石油ストーブ、灯油、カセットガス暖房機、カセットボンベ など
- 低体温症への備え

特にオール電化の家庭では、季節を問わず、カセットコンロとカセットボンベの備蓄は必須です。また、この他にも非常食や飲料水、携帯ラジオ、常備薬、マスク、消毒液、除菌シート、体温計、上履きなど季節に関係なく準備をしておきたい防災グッズもありますので、個人や家庭の状況に合わせて必要なものを今一度確認しておきましょう。

問 防災・危機管理課
☎ 24-1397 FAX 24-2945

↓着替え、毛布や防寒アルミシート、使い捨てカイロ、湯たんぽ など

【夏場に必要な防災グッズ(例)】

- 夏物の衣服、制汗グッズ
- ↓汗が乾きやすい素材や風通しの良い服、汗拭きシート など
- 冷感グッズ
- ↓充電式や乾電池式の扇風機・冷風機、冷却シート など
- 熱中症への備え
- ↓経口補水液やスポーツドリンク、塩飴や塩分タブレット など