

なんじゃもんじゃ地域版

上対馬病院基本理念

地域の健康な生活を守る使命の達成のため
職員ひとりひとりが自覚と責任を持ち
心のふれあいのある
患者様の側に立った医療の実践を行なう

発行:上対馬病院地域連携室・広報部 ホームページ <http://www.kamibyoo.jp/>



旬を美味しく食べましょう♪



上対馬病院 管理栄養士 石田 望

今回は旬のモノの良さについてお話ししたいと思います。まず、皆さんは2月・3月が旬の食材にどのようなものがあるのかご存じですか？

《魚介類》 あさり、さわら、さば、にしん、ひらめ 等

《野菜・果物》カリフラワー、ブロッコリー、小松菜、にら、ねぎ、じゃが芋、いちご 等

今では季節を問わずスーパーに並んでいるものばかりですが、これらの旬は実は、正に今なのです。旬とは食材にとって「最も生育条件が揃った環境で育ち、最も成熟している時期」です。そんな旬のモノは味もちろんですが、栄養分も最も高い状態にあります。例えば、年中目にするブロッコリーですが、旬の時期とそうでない時期の栄養素を比べた結果、ビタミン類において約2倍もの違いがあるという結果が出ています。ビタミンは体内で他の栄養素の働きを助ける大事な役目を持っています。旬のモノとそうでないモノとでは、同じ量を食べたとしても栄養価が倍、もしくはそれ以上になるとしたら、これは摂らなければもったいないと思いませんか？また、旬の食材は私たちに四季を感じさせてくれます。食事を通して季節を感じるということは、とても贅沢なことではないかと思えます。

対馬では、農協や100円店などに行けば地元で採れたたくさんの農産物があり、漁協に行けば多くの新鮮な魚があります。ぜひ、今の時期の旬のモノを楽しんで食べてみてはいかがでしょうか。

最後に今が旬のカリフラワーを使った、とても簡単な一品をご紹介します。

【材料】

カリフラワー 1株
酢 150cc
砂糖 大さじ4
塩 小さじ1/2
鷹の爪 お好みで

- ① 酢・砂糖・塩を混ぜた調味液を作ります。
- ② 子房に分け、かために茹でたカリフラワーと調味液を混ぜるだけ（鷹の爪もお好みでどうぞ）。

〈栄養価〉 1人分

エネルギー：約70kcal タンパク質：約3g
炭水化物：約15g 脂質：約0.1g
塩分：約0.6g

※レシピサイト「クックパッド」より引用

簡単なので、是非一度お試しください。

3月専門科診療

日	曜	診療科目	医師	受付時間
3	月	外科	山内	8:00~11:30
4	火	耳鼻咽喉科 神経内科	山口 森	8:00~11:30 8:00~11:30
5	水	眼科	川端	7:30~11:30
6	木	外科 産婦人科	糸瀬 未定	8:00~11:30 8:00~11:30
7	金	泌尿器科 外科 脳神経外科	光成 津田 川原	8:00~11:30 8:00~11:30 8:00~10:00
10	月	外科	山内	8:00~11:30
13	木	外科 産婦人科	糸瀬 未定	8:00~11:30 8:00~11:30
17	月	外科	山内	8:00~11:30
18	火	耳鼻咽喉科 精神科	山口 高橋	8:00~11:30 8:00~15:00
19	水	眼科	川端	7:30~11:30
20	木	外科 産婦人科	糸瀬 未定	8:00~11:30 8:00~11:30
25	火	泌尿器科 (泌尿器科の診療は14:00~です)	犬塚	11:00~15:00
27	木	外科 産婦人科 皮膚科	糸瀬 未定 石川	8:00~11:30 8:00~11:30 8:00~11:30
28	金	循環器内科	貞光	8:00~11:30

小児科休診のお知らせ

3/14(金)は立花医師不在の為
小児科の診療を休診致します。
小児の診療は、総合外来にて
東村医師が対応致します。

新しい診察券をお持ちでない方へ

平成26年2月1日から、電子カルテシステムの導入に伴い「自動再来受付機」にて診察券を通して頂くようになりました。「診察券」は下記のものに変更になっています。

新しい診察券をまだお持ちでない方は、来院時に受付にお申し出下さい。



内科・外科予約の患者様へ

内科・外科予約のみの診察の場合は、予診室前の自動再来受付機にて受付をして下さい。
同日にその他の科も受診される場合は、受付前の自動再来受付機にて受付をお願い致します。

(注)専門科診療は、空路欠航時に中止になる場合や、医師変更がある場合もあります。翌月の予定については、日程が変更になる事もありますので、お電話等でお確かめの上、ご来院下さい。



一重診療所		
日	曜	医師
6	木	糸瀬
13	木	立花
20	木	糸瀬
27	木	糸瀬

乳児健診・予防接種		
日	曜	受付時間
4	火	乳児健診
11	火	13:30~14:30
18	火	予防接種
25	火	13:30~14:00

※水痘・おたふくかぜ・ヒブ
肺炎球菌・子宮頸がん
不活化ポリオ(要予約)
ご予約は ☎86-4331へ

なんじゃ

寒さ厳しく
強風吹き荒れた2月は
風に吹き飛ばされるように
瞬間に過ぎて行きました。
先月の「神頼み」が
効いたのか？
梅の花も咲き、少しずつ
春の足音が聞こえてきました。

地域版編集長 早田 裕美

4月専門科診療		
日	曜	診療科目
1	火	耳鼻咽喉科 神経内科
3	木	外科 産婦人科

【お問い合わせ】

上対馬病院 ☎86-4321
メール kmts_soumu@nagasaki-hosp-agency.or.jp
外来予約(IP電話) ☎365-1808
訪問看護ステーション ☎86-4334