

井上病院 伝言板

第243号 平成30年1月

井上病院 理念

医療を通じ地域の方へ安心を提供すること
絶え間ない質の改善を行うこと
自分や自分の家族がうけたい医療を行うこと
働きがいのある明るい職場を作ること

来年の4月30日、天皇陛下が退位されることとなり、「平成」という一つの時代が終わろうとしています。平成時代の当初は、昭和世代の支えもありバブル景気に湧いていました。消費税の導入が平成元年に開始されました。これは以後の高齢化を見込んでの社会保障の対策としての政策でした。徐々に出生率が低下して少子高齢化という言葉が時代の課題となりました。多くの災害も経験しました。なかでも平成7年の淡路大震災、平成23年の東日本大震災、平成28年の熊本地震、各地で起こった豪雨災害など自然災害からの復興にも日本人の底力を要しています。平成時代はパソコンとインターネットがあつたという間に普及した時代でした。固定電話から携帯電話へと変化し、メールで連絡することが当たり前となりました。電子化された情報をどのように利用していくかが課題になっている時代です。

生活や道具が大きく変化した平成から、次の時代が始まろうとしています。新しい時代の幕開けは、東京で開催されるオリンピックということになるのでしょうか。課題は多いですが、昭和世代と平成世代が同居する日本が、長崎が元気であり、生活される皆様が安心して過ごされる時代としたいものです。

平成30年 今年も宜しくお願ひします。

井上病院 院長 泉野清宏

～ あ す ぎ で 疲 労 回 復 ！ ～

お正月の飲みすぎ・食べ過ぎで胃腸や体は疲れていませんか？今年の1月15日は「小正月」といって、年神様や先祖を迎える行事を行う大正月に対して、家庭的な行事を行う節目となります。

この日の朝には、鏡開きのお餅を入れた「小豆粥」をいただきます。昔中国では、小豆粥を炊いて家族の健康を祈るならわしがあり、日本でも無病息災・五穀豊穣を願い粥をいただく風習が残っているそうです。

小豆には、「ビタミンB1・カリウム・食物繊維」が多く含まれており、疲労回復力や体内を解毒する働きがあります。粥にすることで炭水化物の含有が高くなり、力の出るエネルギー源となります。消化がよく利尿作用もあるため、疲れが取れてむくみを取り去り、水分代謝をよくする働きを持っています。赤い色は水溶性の色素のアントシアニン。強い抗酸化力を持ち老化防止に優れています。



炊飯器で簡単「小豆粥」



材料(4人分)	分量
米	80g
A:小豆缶(煮小豆)	1/2缶(約50g)
A:小豆缶(汁)	1/2缶分(約100ml)
水 ※小豆缶汁と合わせて	500ml
塩	小さじ1/4
★ 「餅」	好みで

作り方

- ①米を研いでザルに上げ、水気を切る。
- ②耐熱ボウルに①とAの材料を入れラップをし、電子レンジ500~600Wで5分加熱する。
- ③炊飯器に①②と水・塩を加え軽くかき混ぜ、おかゆモードで炊き上げる。
- ④好みで★お餅をトースターやオーブンで焼き入れたら完成！

「cookpad」より引用
栄養科：前原

