

井上病院 伝言板

第134号 平成21年1月

謹賀新年

あけましておめでとうございます。

皆様にとりまして、今年一年が良い年でありますよう、心よりお祈り申し上げます。

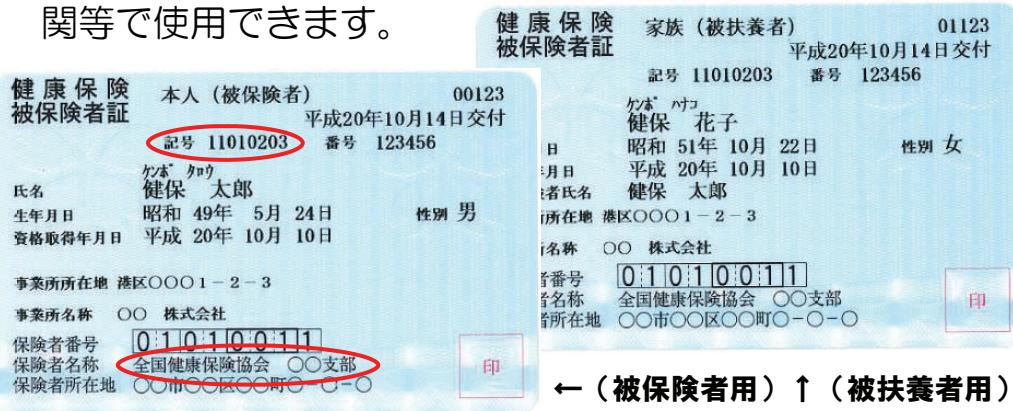
井上病院では、皆様が安心した生活を送れますよう質の高い医療の提供に努めてまいります。今年も一年、よろしくお願ひいたします。

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

10月1日より被保険者証が新様式で発行されます。

- 10月1日以降、協会の健康保険（協会けんぽ）に加入された方には、新たな被保険者証（以下参照）が発行されます。被保険者証は、従来と同様、被扶養者も含めて加入者1人1枚のカードとなります。
- これまで政府管掌健康保険に加入されている方は、順次、新たな被保険者証への切替えが行われますが、切替えが完了するまで、従来の被保険者証は引き続き医療機関等で使用できます。



← (被保険者用) ↑ (被扶養者用)

<主な変更点等>

- カードの基本色は、従来のオレンジ色から水色となります。
- 保険者名称欄が、「○○社会保険事務局（△△社会保険事務所）」から「全国健康保険協会○○支部」に変わります。
- 記号欄が従来の「漢字かな文字」から「数字」になります。
- カードを斜めに傾けると、「KYOUKAIKENPO」の文字が浮かんで見えます。

井上病院 伝言板

第135号 平成21年2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

受賞!!
受賞!!

長崎実地救急医療連絡会 長崎市消防功労団体賞 受賞!!



当院は24時間365日、救急医療に携わる急性期病院として、地域における質の高い医療の提供を目指しています。

その当院にとって、今年1月、嬉しい出来事がありました！

この度、当院の井上院長が代表を務める「長崎実地救急医療連絡会」に対し長崎市消防局より『消防功労団体賞』というとても名誉ある賞を授賞していただきました。

長崎実地救急連絡会は、地域の皆様によりよい救急医療を提供するため、日々、救急医療について課題を深く掘り下げ、調査・検討している団体です。これまで救急医療に対する活動はもちろん、救急講演会の開催、長崎地域の救急医療に関する現状を調査した『長崎救急医療白書』の編集・発刊等を行ってきました。今回の受賞はこれらの活動が高く評価されての運びとなりました。

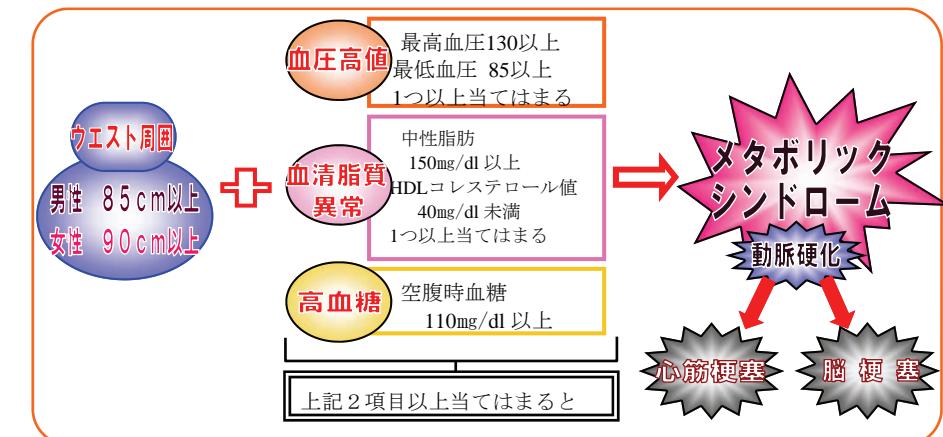
当院としても長崎地域の救急医療を担う一員として、この賞を誇りに皆様に信頼される病院であり続けるよう、これからも一歩一歩を着実に刻んで行きたいと思います。



2/1~2/7は 「生活習慣病予防週間」です 今年度のスローガン『自分流 楽しく続ける 健康づくり』

毎年2月1日から2月7日は「生活習慣病予防週間」です。最近ではすっかりお馴染みになった『メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）』。ウエスト周囲が男性85cm以上、女性90cm以上の方で、血圧・脂質・血糖のうち2項目以上が異常値だと、メタボリックシンドロームであるとされます。

メタボ病気ではありませんが、内臓に蓄積した脂肪によって糖尿病や高血圧症、高脂血症などが発症し易くなり、これが複数合併すると動脈硬化を促進し、心筋梗塞や脳梗塞を引き起こしやすくなります。



では、メタボ対策はどうすればよいのでしょうか。

実は、内臓脂肪には「つき易いが燃焼され易い」という特徴があります。ということは、無理なダイエットやハードな運動をする必要はありません。予防には、バランスの良い食事や適度な運動など生活習慣の改善が最も効果的です。昨年4月からはメタボに焦点を絞った特定健診もスタートしました。まずは、お一人おひとりが自分の健康を意識し管理することが大切です。今年は、身近なことから生活習慣の見直し改善を始めてみてはいかがでしょうか？

井上病院 伝言板

第136号 平成21年3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

無料

あなたの目の前で大切な人が倒れたら… 救急救命講習会のお知らせ

当院では、患者さんやご家族、一般市民の方を対象に、救急救命講習会を実施しております。人工呼吸や心臓マッサージに加えAED（自動体外除細動器）を用いた訓練を取り入れています。講習後には、受講証が発行されます。毎月第2土曜日 9:30～12:30（3時間）開催です。

～3月・4月・5月の開催日～

- ・日時 3月14日(土) 4月11日[土] 5月9日(土)
朝9時30分～12時30分（1回3時間）
- ・対象 中学生以上的一般市民の方（医療関係者可）
- ・講師 長崎市消防局 救急救命士
- ・定員 30名（1週間前までにご予約ください）
- ・場所 春回会ビル6階特設会場（井上病院となり）

【問合せ／申込み】春回会事務局 担当：渡邊 TEL:845-1014

3月3日は…「耳の日」です

春の到来を感じさせる3月になりました。3月といえば、3月3日のひな祭りを思い起こされるのではないでしょうか？実は、3月3日にはもうひとつ「耳の日」という意もあります。そこで、今月は体の部位にちなんだ記念日に注目してみましょう。

10月10日 目の愛護デー

中央盲人福祉協会が1931(昭和6)年に「視力保存デー」として制定。戦後、現在の厚労省が「目の愛護デー」と改称しました。「10 10」を横に倒すと眉と目の形になることから。

3月3日 耳の日

日本耳鼻咽喉科学会が1956(昭和31)年に制定。「み(3)み(3)」の語呂合せ。耳や聴力への関心を高め、聴覚障害の予防・治療を啓発する活動を行っています。

11月12日 皮膚の日

日本臨床皮膚科医学会が1995(平成7)年に制定。「いい(11)ひふ(12)」の語呂合せ。皮膚についての正しい知識の普及や皮膚科専門医療に対する理解を深めるための啓発活動を行っています。

8月10日 健康ハートの日

日本心臓財団と現在の厚労省が1985(昭和60)年に制定。「ハー(8)ト(10)」の語呂合せ。夏の間に心と体のチェックをして、心臓病の多発する冬に備える日です。

10月8日 骨と関節の日

日本整形外科学会が1994(平成6)年に制定。「十」と「八」を組み合わせると「骨」の「木」の字になり、また、10月10日の体育の日を前にして骨と関節の健康に気をつけようとのことから。

井上病院 伝言板

第137号 平成21年4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

*新年度を迎え、若き新社会人たちが颯爽と街を歩いていきます。真新しいスーツには桜の花がよく似合い、「あんな時代もあったのに」とつい思いってしまいます。

医師交代のお知らせ

平成21年4月より下記の医師が交代します。

内科(消化器)	西山 高志	→ 陳 俊全
内科(呼吸器)	齊藤 信夫	→ 原田 義高・山下 嘉郎
内科	三輪 普智	→ 三嶋 志穂
内外科	瀬戸 信二	→ 循環器・二次検診
外	野中 良和	→ 寺田 隆介
脳外科	北病院より	川口 昭男
形成外科	林 健太郎	→ 堀江 信貴
	金曜日のみ	加治木 智子

接遇って…何?

～新人研修「心を大切に」～

4月になり当院にも新しい職員が入社いたしました。この季節、当院では毎年新入職員を対象に新人導入研修会を行っております。

新人導入研修の中で当院として最も力を入れている研修・・それは「接遇」研修です。外部講師を招き一日をかけてしっかり学んでまいります。

研修内容は接遇の基本であるあいさつや礼儀、身だしなみはもちろん、実際の場を想定してのロールプレイングで身をもって接遇の深さを体感します。

接遇について学ぶ機会は新人研修会だけに限りません。当院では全職員を対象に一年に何度も接遇について学ぶ研修会を設けています。

「接遇」を学ぶといっても、やはり大切なのは患者様を想う心。患者様への振る舞いは技術だけでも、マニュアルだけでも向上するものではなく、「心」こそ大切にしてまいりたいと思います。

接遇は日々その感性を磨く努力が大事です。だからこそご来院の皆様からいただく暖かいご指導は、最もありがたく、最も深く接遇について学ばせていただきます。これからもお気づきの点がございましたら、ご指導の程どうぞ宜しくお願ひ致します。

井上病院 伝言板

第138号 平成21年5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



乳がん…！？あなたは本当に大丈夫？ マンモグラフィ検査のお知らせ

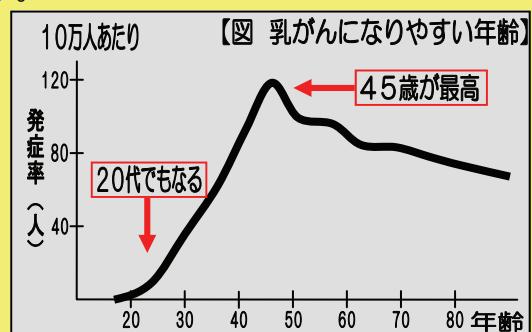
ピンクリボンは、乳がん撲滅の思いを込めた世界共通のシンボルマークです。

【意外に多い乳がん人口】

最近、テレビや雑誌で乳がん（あるいは乳がん検診）を取り上げる特集をよく目にします。いまや乳がんは女性壮年層のがん死亡率のトップとなり、日本人女性は一生涯の間に25人に1人がかかる病気だと言われています。

乳がんの発生は20代から始まり、30代ではさらに増加傾向となり、40代後半から50代前半にかけてピークを迎えます。（右図参照）

乳がんは、女性なら誰でもかかる可能性のある病気であるといえます。



【早期発見が 乳がん退治の鉄則！】

乳がんは他のがんと違ってシコリを外から触ることができ、唯一自分で発見できるがんです。日頃より鏡を見ながら、または入浴の時などに自己検診（ブレスト・ケア）をすると良いでしょう。触ってみて痛みやシコリ、皮膚のくぼみや乳頭からの分泌物など「あれ？おかしい…」と思った方は、1人で悩まず当院の専門医（乳腺外科）にご相談下さい。また、症状はないけど、年齢的に気になるという方は、当院検診センターにて乳がん検診を行っています。早期発見には定期的な検査が最も有効です。

【早期発見に威力を發揮！『マンモグラフィ(乳房X線撮影)』】

皆さん、『マンモグラフィ』という言葉を聞いたことがありますか？乳がんはごく早期に発見されれば95%は治るといわれています。マンモグラフィは乳がんの早期発見には欠かせない検査で、触診では分からぬような腫瘍やがんの存在を疑わせる1mm以下の石灰化なども鮮明に写真に描出します。当院では最新のマンモグラフィシステムを導入しており、マンモグラフィ読影認定医師も常勤していますので、精度の高い検査で乳がんの早期発見に力を入れています。

【安心して検査！女性放射線技師が応対】

マンモグラフィは女性特有の検査です。ですから、当院ではマンモグラフィ撮影の高度な技術を持った女性放射線技師（マンモグラフィ撮影認定診療放射線技師 担当技師：増田）が丁寧に検査をさせていただきます。「マンモは痛い」と思われている方は、胸が張って硬くなる周期を避けて検査すれば痛みも軽減されますし、女性技師が優しく応対させていただきますので、安心して検査を受けていただけます。

※ 20代～30代の方には、乳腺エコー検査をお勧めしています。

【詳しくは、パンフレットまたは下記ご連絡先へ】

マンモグラフィのことをもっと知りたいという方には、当院の診療放射線技師が作成したパンフレットがございます。

【検査に最適な時期】や【病院と検診どちらにかかればよいの？】といったフローチャートもありますので、是非ご覧下さい。

【乳腺外来の診察に関して】

井上病院 外来予約専用
095-844-2801
(9:00 ~ 17:00)

【乳がん検診のお申し込みは】

井上病院 検診部
095-844-1481
(8:30 ~ 17:00)

井上病院 伝言板

第139号 平成21年6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

6月、梅雨、カビ発生注意報！

6月は梅雨の季節。私たち生き物にとって「雨」は天からの恵みです。梅雨がこないと日本の夏は干上がってしまいます。梅雨の雨は日本を緑豊かにしてくれる大切な水資源なのです。が、しかし、**ジトジト、ジメジメ** のこの季節は、ついつい鬱陶しいと感じてしまいます。

そしてこの時期は、『カビ』と『食中毒』の発生が最も多い時期でもあります。

カビの中には麹(日本酒や味噌の醸造に欠かせません)や白カビ・青カビ(チーズの旨みを引き出します)のように良いカビもたくさんあります。しかし、悪いカビにはくれぐれもご用心を！

カビは高温多湿で栄養となるもの(汚れ)があるところで繁殖します。ですから、**カビをやっつけるには**その逆をすればよいのです。**換気をして湿気をとり、小まめに掃除をして汚れを取り除き、繁殖しにくい環境を作り**ましょう。今は市販のカビ取り専用の洗剤もあるので、もしカビが生えても退治できます。

また、もう一つ厄介な**食中毒を予防する三大原則**は、
1.清潔にする(細菌をつけない。)
2.長時間放置しない(細菌を繁殖させない。冷蔵庫の過信には要注意！)
3.加熱する(細菌をやっつける。75°C以上の温度で1分以上加熱すれば食中毒の原因菌はほとんど死滅します)の3つです。

梅雨が明けても、日本の夏は高温多湿。油断はできません。これから季節は身の回りの衛生管理に十分に注意し、元気に夏を迎えましょう。

梅雨の語源

梅の実の熟する頃に降る雨の意。この時期は湿度が高く黴(カビ)が生えやすいことから「黴雨(ばいう)」と呼ばれ、これが同じ音の「梅雨」に転じたという説があります。



井上病院 伝言板

第140号 平成21年7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

〈特集 『熱中症』 予防法と応急処置 Q&A〉

熱がたまつた体からSOS！

～熱中症は予防が大切!!!～

1. 热中症になりやすい日は？

- ・気温が高い日
- ・湿度が高い日
- ・風が弱い日
- ・急に暑くなった日

2. どんな人がなりやすい？

- ・太った人
- ・汗が多い人
- ・持病のある人
- ・暑さに慣れていない人
- ・特に幼児・高齢者は注意

3. 热中症の予防法は？

- ・暑さを避ける
- ・涼しい服装
- ・こまめに水分補給
- ・帽子・日傘を使う
- ・急に暑くなる日に注意
- ・体調不良の時は特に注意
- ・暑さに慣れる
- ・室内にも温度計を置く



4. 热中症の症状は？

- 熱中症の症状は様々です。暑い時に体調が悪くなったら熱中症を疑う必要があります。

重症度	症 状
軽	めまい・立ちくらみ・筋肉通・こむらがえり・大量の汗
中	頭痛・不快感・吐き気・嘔吐・虚脱感・倦怠感
重	意識障害・けいれん・運動障害(走れない・まっすぐ歩けないなど)・高体温



5. 热中症の処置法は？①

〈意識がある・反応が正常な時〉

涼しい環境への避難

衣服を脱がせ、身体を冷やす

水分塩分補給

6. 热中症の処置法は？②

〈意識がない・反応がおかしい時〉

救急隊の要請をする

涼しい環境への避難

衣服を脱がせ、身体を冷やす

医療機関に搬送する

- 水を自力で飲めない、または症状が改善しない場合は直ちに救急隊を要請する。

- 倒れた時の状況がわかる人が医療機関に同行する。



井上病院 伝言板

第141号 平成21年8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

8月1日から保険証が新しくなります

【前期高齢者受給者証について】 (70歳~75歳未満の方)

8月1日から新しい受給者証と保険証と一緒に窓口で提示してください。

長崎市の方はピンク色。

長与町の方は黄色です。

その他の保険証をお持ちの方は、交付年月日がいちばん新しいものを提示してください。

【後期高齢者受給者証について】(75歳以上の方)

後期高齢者医療被保険者証の有効期限は毎年7月31日となっています。8月からは新しい被保険者証となります。

平成21年8月からの新しい被保険者証の色は「薄紫色」で、有効期限は平成22年7月31日となっています。(平成21年8月から、有効期限が短い、短期被保険者証の交付が始まります。証の有効期限にご注意ください。)



このような保険証が75歳以上の方に交付されます。

病院に来られる際は、必ず保険証をお持ちください。

<お問い合わせ>

お住まいの **市役所・町役場の後期高齢者医療担当課** または **長崎県後期高齢者医療広域連合**

〒850-0875 長崎市栄町4番9号 長崎県市町村会館5階
TEL095-816-3930 FAX095-823-2425

井上病院 伝言板

第142号 平成21年9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

ご存知ですか？

高額医療・高額介護合算療養費制度

①「高額医療・高額介護合算療養費制度」とは・・・

世帯内の同一の医療保険の加入者の方について、1年間（毎年8月1日～翌年7月31日）にかかった医療保険と介護保険の自己負担（※）を合計し、基準額を超えた場合に、その超えた金額が支給される制度です。
(※入院時の食事負担や差額ベッド代等は含みません。)

つまり、同じ世帯で医療と介護の両方の負担があることによって、家計の負担が重くなっている場合に、その自己負担の軽減を図るために設けられた制度です。

②算定基準額（限度額）について

年額56万円を基本とし、医療保険各制度や世帯員の年齢や所得によって、下の表のように、自己負担限度額は細かく設定されています。

＜高額医療・高額介護合算療養費制度の自己負担限度額

	75歳以上の方の世帯	70歳～74歳の方の世帯	70歳未満の方の世帯
加入している保険	長寿医療制度 +介護保険	健康保険または 国民健康保険など +介護保険	健康保険または 国民健康保険など +介護保険
現役並み所得者 (上位所得者)	67万円	67万円	126万円
一般	56万円	56万円（※1）	67万円
低所得者	II	31万円	31万円
	I	19万円	19万円
			34万円

※1 平成22年7月以降は62万円。

※2 初年度の限度額は別途設定(平成20年4月～平成21年7月の16ヶ月分)

③例えば・・・<夫婦2人世帯の例（ともに75歳 住民税非課税）>

1年間で、
夫が医療保険で30万円、
妻が介護保険で30万円
を支払った場合（世帯での
年間負担額60万円）

支給の申請をすると、
基準額（31万円）を
超えた金額（29万円）
が返金されます。



詳しくは、加入している医療保険の窓口またはお住まいの
市区町村の介護保険の窓口にお問い合わせください。

井上病院 伝言板

第143号 平成21年10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



インフルエンザについて

涼しい秋風を感じる季節になって参りました。穏やかな気候なので心身共にリラックスできそうですね。

しかし、これから空気が乾燥するにつれ気をつけたいのが、毎年秋以降に流行するインフルエンザです。高齢の方や免疫力の低い方、体力の無い方は特に注意をしてください。

秋はたくさんの楽しみ方がある季節です。健康に過ごして充実した日々にして参りましょう。

【インフルエンザに関するQ&A】

『インフルエンザとは?』

インフルエンザとは、インフルエンザウィルスによって感染する感染症です。

『症状は?』

インフルエンザの症状は、突然の高熱、咳、咽頭痛、倦怠感、鼻汁・鼻閉、頭痛等です。加えて、新型インフルエンザは、従来のインフルエンザに比べ、下痢などの消化器症状が多い可能性が指摘されています。



インフルエンザ予防接種 10月末ごろ実施予定

『予防法は?』

- ・人込みや繁華街への外出を控える
- ・外出時にはマスクを利用
- ・室内では加湿器などを使用して適度な湿度に
- ・十分な休養、バランスの良い食事
- ・うがい、手洗いの励行
- ・咳エチケット



『受診方法は?』

受診する医療機関の発熱患者対応の診療時間や入り口などについて、まず電話をしてから受診方法についてご相談してください。なお、持病のある方々など、感染することで重症化するリスクのある方は、なるべく早めに医師にご相談してください。

【当院での予防接種の実施予定について】

当院では今年もインフルエンザ予防接種を実施します。しかし、例年よりワクチンの入荷数が少なく、実施時期については10月末ごろを想定していますが、まだ定かではありません。

予防接種をご希望される方は当院外来までお電話でご確認ください。（今年は、予約受付はしておりませんのでご注意ください。）

また、実施時期がわかり次第、ポスター掲示や外来待合室の液晶画面でご案内致しますのでご覧ください。

お問合せ先：井上病院外来（TEL 844-2801）

井上病院 伝言板

第144号 平成21年11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

システムの変更について

当院では、来月12月より新しいシステムが稼動します。

ご存じの通り、医療業界にもIT化の波がやって来たかと思うと、めまぐるしいスピードで医療システムが進歩しました。当院では7年前にはじめて医療システムを導入し、それまで手作業であった業務が電子化され、情報の伝達、処理等が格段に向上しました。

その後、変わり続ける医療制度や医療環境に伴って、7年の間に少しずつバージョンアップをして参りましたが、この度さらに新しいシステムを導入させていただくことになりました。

医療を取り巻く複雑な環境に対応し、皆様に質の高い医療を提供できるよう、ますます、もう一步先の目標到達に向けて努力して参ります。

操作研修も受け、運用方法も十分に検討して参りましたが、それでもまごついたり、お待たせしたりと皆様にご迷惑をおかけする場合があるかと思います。どうかしばらくの間、温かい目で見ていただきますよう、心よりお願いを申し上げます。



インフルエンザ予防接種 10月20日より実施中

【当院での予防接種の実施予定について】

先月号でもご案内致しましたが、当院では季節性インフルエンザの予防接種を10月20日より開始致しました。
(新型インフルエンザワクチンではございません。)
接種は接種曜日・受付時間を決めておりますので、お間違いないようにお願い致します。



- ・接種曜日：月曜日・火曜日・水曜日
- ・受付時間：午後2時～午後4時まで
予防接種には診察が必要です。接種前に、必ず医師の診察を受けていただきます。
- ・予約は受付けておりません
例年よりワクチンの入荷数が少なく、予約は受付けておりません。ご来院前に必ずお電話でワクチンがあるかどうかをご確認願います。
- ・当院に通院中の患者様は外来受診時、担当医にワクチンの接種をご希望の旨お伝えください。
- ・ワクチンの供給が十分ではないため、予防接種をご希望される方は、お早目に受診願います。

お問合せ先：井上病院外来（TEL 844-2801）



井上病院 伝言板

第145号 平成21年12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

年末年始のお知らせ

【井上病院外来】

休診：**12月29日(火)～1月3日(日)**

※ただし、急患につきましては24時間対応させていただきます。

【井上病院 検診センター】

休診：**12月29日(火)～1月3日(日)**

ご連絡先：井上病院検診センター

TEL：843-3777

～風邪に負けない体を食事から～



いよいよ寒～い冬将軍の到来です！
うがいや手洗い、十分な睡眠はもちろん、
栄養をしっかりとって風邪を予防しましょう



旬に収穫された野菜は、それ以外の時期に収穫された野菜に比べ、栄養価がぐんと高くなります。冬に旬を迎える食材「ほうれん草」「れんこん」「白菜」などに含まれる食物繊維はコレステロールを排出するのを助けるだけでなく、カサが増えるのでメニューのボリュームもUPします！



カブ

根と葉では栄養成分が違い、**根の部分**はビタミンCやデンプン分解酵素（アミラーゼ）を含み、**消化を助ける**働きがあります。葉の部分は緑黄色野菜でカロチン・ビタミンC・鉄・カルシウムを多く含むので、新鮮で柔らかいものは捨てずに味噌汁や塩漬け、炒め物などに使って根も葉も両方とも上手に利用しましょう♪



れんこん

ビタミンC・B12が豊富でコラーゲンの生成を促し、**がん・貧血予防**にも効果があり、**臓の働きを助けます**。ビタミンCは熱に弱いのですが、れんこんはデンプン質が多いため加熱して相当量のビタミンCが残ります。切った時に糸を引きますが、これはムチンという成分で**滋養強壮**効果があり、食物繊維も豊富で**血圧を正常に保ち**、有害物質を排出する効果があります。れんこんは酸化により切り口が変色しやすい為、切ったらすぐ酢水にさらしてください。茹でる時も酢を少量入れると白くきれいに茹で上がります♪



小松菜

ほうれん草に似ていますが、カルシウムはほうれん草の約5倍も含んでいて、骨を丈夫にし**骨粗鬆症の予防**などに有効です。さっと茹でて和え物やお浸しにしたり、また油炒めなど、油を使って調理するとカロチンの吸収率が格段に良くなります♪

さあ！！旬の食材をたっぷり！おいしく！いただきましょう♪♪

(栄養士 牧島 紗)