



井上病院伝言板

～第311号 2024年1月～



冬のおもてなし料理 かぶら蒸し

蕪といえば冬の野菜の代表格です。かぶら蒸しとは、蕪を真っ白な雪に見立てた京都の伝統的な椀料理で、蕪をすりおろしたものを白身魚やエビなどに乗せて蒸す料理です。料亭で食べる高級なイメージがあるかもしれませんが、使用される食材は手に入りやすいものばかりですのでご家庭でも簡単に作ることができます。蕪には免疫力を高めたり、風邪や便秘を予防する効果があります。さらには、美肌効果や疲労回復のあるビタミンCを多く含んでおり、一石二鳥の食材と言えます。蕪は根を食べるのが一般的ですが、葉の部分には大根と同じく、ジアスターゼやアミラーゼという酵素を豊富に含んでいます。また、タンパク質、β-カロテン、ビタミンEなど多くの栄養素が含まれているため、スープに入れたり茹でてサラダに入れて無駄なく調理することができます。

作り方

- ① 白身魚の水分をキッチンペーパーで拭き取り酒と塩で下味をつける。
- ② 蕪は皮をむいてすりおろし、ざるに上げて水気を切る。
- ③ みじん切りにした蕪の葉と②、塩と片栗粉を混ぜ合わせる。
- ④ 耐熱皿に①を並べて③を上に乗せる。
- ⑤ ラップをかけ、電子レンジで白身魚1切れあたり約3分加熱。
- ⑥ みりん、白だし、水を煮立たせ、水溶き片栗粉を回し入れてあんを作る。
- ⑦ ⑤を器に盛り付けて⑥のあんをかけて **完成**



材料(2人分)

白身魚	2切れ
酒	小さじ2
塩	少々
蕪	小1個
蕪の葉	2本

栄養価(1人分)

エネルギー	153kcal
たんぱく質	13.9g
塩分	1.8g
炭水化物	20.2g
脂質	0.4g

<あん>

水	150ml
みりん	大さじ1
白だし	大さじ1
醤油	小さじ1
片栗粉	小さじ1.5



【井上病院 栄養科作成】



インフルエンザ・コロナワクチンの同時接種について



新型コロナワクチンとインフルエンザワクチンとの同時接種は可能です。また、それぞれのワクチンを別の日に接種する場合の接種間隔についても制限はありません。この取り扱いは、オミクロンXBB.1.5 対応1価ワクチンについても同様です。ただし、新型コロナワクチンとインフルエンザワクチン以外のワクチンの同時接種については、現時点で安全に関する十分な知見が得られていないため、実施できません。互いに、片方のワクチンを受けてから2週間後に接種できます。特に子どもの場合は、定期接種でワクチンを接種することもあるため、あらかじめ計画を立てた上での予約をお願いします。

【厚生労働省ホームページ参照】

【駐車場のご案内(30台)】

最初の40分 100円
以降30分毎 100円



外来診療を受けられた患者様は駐車料金が



無料になります。入院患者様・お見舞い・ご家族の車の駐車は有料となっております。

< 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受けたい医療を行うこと
- ・働きがいのある明るい職場をつくること

〒850-0045

長崎県長崎市市町6番12号

TEL 095-844-1281

FAX 095-813-0303

<http://www.shunkaikai.jp/inoue/>



「医療を通じて 安心を提供する」

井上病院
社会医療法人 春回会

井上病院 外来担当医師予定表

2024年1月

診療科		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
新患外来 (内科系)	午前	生塩 功	高橋優二	交代制	久保亮太郎	橋本法修	大学交代制
内科	午前	井上健一郎		一瀬克浩 神経内科	富田逸郎 神経内科		
	午後	高橋優二 総合内科	賀來 俊 12時~14時オンライン 15時~17時禁煙・総合内科	橋本法修 総合内科	賀來 俊 12時~14時オンライン 15時~19時禁煙・総合内科	加勢田富士子 総合診療科	
消化器内科	午前	東 俊太郎 炎症性腸疾患	大仁田 賢	桑原 愛	植原亮平	野尻暁太	交代制
	午後		東 俊太郎 炎症性腸疾患	東 俊太郎 炎症性腸疾患		田島和昌 肝臓内科	
呼吸器内科	午前	高木理博	吉嶺裕之 呼吸・SAS	吉嶺裕之 呼吸・SAS	高木理博	田中健之	交代制 SAS
	午後			山下嘉郎 呼吸・禁煙・SAS 19時まで	吉嶺裕之 SAS	田山達之 SAS 19時まで	
					行徳 宏		久保亮太郎 14:00~16:00
循環器内科	午前		山近史郎			瀬戸 裕	赤司良平
	午後	瀬戸信二		山近史郎			瀬戸信二 (第1・3週)
腎臓内科	午前			坂井正裕		坂井正裕	
	午後	山口貢正		坂井正裕 CKD/PD:16時まで	坂井正裕 CKD/PD:16時まで		
糖尿病	午前	泉野清宏	泉野清宏		磯本恵理子		泉野清宏
	午後				泉野清宏 19時まで		
外科	午前	鹿島清隆 消化器外科	渋谷亜矢子 消化器外科	鹿島清隆 消化器外科	渋谷亜矢子 消化器外科	濱崎景子 消化器外科	
	午後	谷口大輔 胸部外科		松本桂太郎 胸部外科			
整形外科	午前	川口耕平	川口耕平	川口耕平	川口耕平	川口耕平	川口耕平 (第1・3)
脳神経外科	午前	上之郷眞木雄	上之郷眞木雄		上之郷眞木雄	上之郷眞木雄	上之郷眞木雄 (第2・4週)
眼科	午前	林田裕彦	林田裕彦 受付10:30まで	林田裕彦 特殊検査	林田裕彦 特殊検査	林田裕彦	林田裕彦 (第2・4週)
	午後	林田裕彦 特殊検査	手術	手術	林田裕彦 13:30~	林田裕彦 特殊検査	
皮膚科	午前			東 美智子			
	午後	東 美智子	東 美智子		東 美智子		

* 外来は新患含め予約制となっております。

AM 9:00 ~ 12:00
PM 14:00 ~ 17:00

社会医療法人春回会 井上病院

〒850-0045
長崎市宝町6-12
☎095-844-1281