

井上病院 伝言板

第274号 2020年8月

真夏の日差しがざらざらと照りつける日が続いておりますが、皆様いかがお過ごしでしょうか？
今回は当院の栄養科よりおすすめレシピを紹介いたします。

～8月4日は栄養の日・8月1日～7日は栄養週間～
皆さんこんにちは。8月4日は栄養の日と言われているのをご存知ですか？『楽しく食べる、カラダよろこぶ』というテーマのもと、全国の管理栄養士・栄養士が栄養の楽しみ方を提案・推奨する食にまつわる記念日です。昨今は、食の欧米化・過食による生活習慣病、高齢者の低栄養、若い女性のやせなど、栄養の課題は多様です。栄養週間は、こうした食・栄養の課題について考える期間として2017年より日本栄養士会により制定されました。

《栄養メモ》
◆夏バテ・疲労回復に有効な栄養素ビタミンB群。特にビタミンB1は、エネルギー代謝や疲労回復に効果的で、これが多く含まれる食材に豚肉、キノコ類、ウナギやレバー等が挙げられます。お酢や梅干し、レモン等に含まれる酢酸、クエン酸なども、疲れのもととなる乳酸を分解する作用があります。また、レモンや酢、カレー粉等の香辛料は胃酸や唾液の分泌を促し、腸の蠕動（ぜんどう）運動を促進させる働きがあるので、食欲増進効果が期待できます。◆夏野菜でミネラルとビタミンの補給を。旬の夏野菜にはカロテン、ビタミン、食物繊維、カリウムなどのミネラルを豊富に含んでいるものが多く、体内の熱を下げてくれる働きもあるので、夏の栄養補給に優れた食材です。

＜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

栄養の日

たのしく食べる、カラダよろこぶ

8/4 栄養の日 8/1-7 栄養週間

豚しゃぶとトマトのサラダうどん＜1人分：465Kcal タンパク質19g 脂質16.5g 塩分2.5g＞



材料(2人分)	分量
うどん	2玉(400g)
トマト	170g
レタス	60g
大根おろし	100g
カイワレ大根	20g
豚肉(しゃぶしゃぶ用)	120g
和風ドレッシング又は麺つゆ	適量
コーン	お好みで

- ＜作り方＞
- ①うどんは熱湯で茹で、流水で洗いながら冷やし水気をよく切る。
 - ②トマトは1cmの角切りにし、レタスは冷水にさらして水気を切り食べやすい大きさにちぎる。
 - ③豚肉は一口大に切り、沸騰直前の湯でさっと茹で、水にとって粗熱を冷ます。水気をよくきっておく。
 - ④器に①を盛りつけ、③、②、根元を切り落としたカイワレ大根と大根おろしをのせてドレッシングをや麺つゆをかけて完成。彩にコーンを散らしても良いですね。
- 「キューピー」より引用

Information

NEWS

面会制限について

当院では、患者様への新型コロナウイルス感染症対策として**面会を禁止**とさせて頂いております。
【例外的な面会許可の要件】 **入院時、退院時、手術日、病状説明**
ただし、入棟する場合は記入表への記入をお願いいたします。
発熱、咳、咽頭痛などの症状のある方や体調不良の方の面会・付き添い禁止。
※入院患者様へご用の方は、受付にご相談ください。

受付時間

《予約の患者様・紹介の患者様》 午前 9:00～13:00 午後 14:00～17:30
《予約のない患者様の受付時間》 午前 8:30～11:00 午後【専門外来のみ】
《休診日》 土曜日 13:00以降 / 日曜日・祝日・年末年始

レジ袋について

当院では、CO2削減による環境保全のため、レジ袋の配布を無くす方向で準備しております。
患者様へ処方されたお薬を持ち帰る際は、マイバッグをご持参くださいますようお願い致します。



検温にご協力ください

ただいま当院では、病院正面入り口にて、検温を行っております。
また、**入退院などの付き添いで2週間以内に県外への移動がある方、マスクを着用していない方**は、病院スタッフへお申し出ください。
新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、ご協力をお願い致します。

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・ご家族の駐車は有料となっております。

社会医療法人 春回会
井上病院

〒850-0045
長崎県長崎市宝町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」

