

材料 (2人分)
 さつまいも 1/2本 (100g)
 りんご 20g (1/8個)
 レーズン 6g
 砂糖 大さじ1弱
 塩 少々

1人分栄養価
 エネルギー97kcal 蛋白質0.7g 脂質0.1g
 塩分0.3g



季節の変わり目になり、秋風が肌寒く感じる季節になりました。秋といえば、スポーツの秋、芸術の秋、そして食欲の秋ですね。秋が旬の食材は、秋刀魚・鮭・まつたけなどのきのこ類・梨・柿・栗・りんご・銀杏・さつまいも・里芋・新米など、収穫の秋と言われるだけあり、店先にもおいしい食べ物がたくさん出回ります。

夏の疲れを取り、冬に備える元気な身体をつくる為にも栄養豊富な旬の食材を摂りましょう。今回は、旬のさつまいもとリンゴを使った、当院の献立「さつまいもとリンゴの重ね煮」を紹介します。

① さつまいもは皮をむいて輪切り、リンゴは皮をむき、いちよう切りにします。

② 鍋に①と、レーズン、砂糖、塩を加え水をひたひたに入れ火にかけ、さつまいもが柔らかくなるまで煮て、器に盛ります。

栄養課だより

『秋の食材』

管理栄養士 針塚美恵

訪問診療・訪問看護
ご相談承ります

吾妻さくら病院では通院が難しい方や、自宅での療養を希望する方に対して、医師・看護師がご自宅に定期的に訪問して診療や健康状態の観察、療養上の相談、指導を行う「訪問診療・訪問看護」を実施しています。

在宅療養でお困りの際はぜひ一度ご相談ください。ご自宅へお伺いしての面談もいたします。

担当：唐澤

病院だより

さつまいもはビタミンC、カリウム、食物繊維が多く含まれている食材です。ビタミンCは細胞結合を強化するコラーゲンの生成を助ける機能、免疫を強化しかぜ予防をする働きがあります。カリウムは体外に余分なナトリウムを排泄するので、高血圧予防にも効果があります。さつまいもを切った時にでてくる白い液体(ヤラピン)には腸の蠕動運動を促し、便を柔らかくする作用もあるので、豊富な食物繊維と相乗効果で便秘の改善が期待できます。※透析患者様はカリウムが多く含まれているので、一度茹でこぼし、摂取量に注意しましょう。

● 当院では、医療の問題・介護の問題があり在宅での生活が困難な方や転院、人工透析療法、訪問診療を希望されている方など、ご相談は医療相談窓口にて対応させていただきます。

● 入院患者様の照会について
 患者様の個人情報保護のため、電話による入院の有無や病棟・病室番号の照会は原則としてお答えできません。ご理解をお願い致します。

診療案内(10月)

診療科		月	火	水	木	金	土
内科 循環器科	午前	中澤※1	中澤	中澤	中澤	於川※2 中澤	於川※3
	午後						休診
外科 胃腸科 (整形・リハビリ科)	午前	原口 (群大)	渡邊 (群大)	休診	鈴木 (群大)	笹口	(群大)
	午後						休診
認知症外来	午後	休診※4	休診	休診	休診	休診	休診

外来受付時間：午前 8時45分 から 12時00分まで
 / 午後13時00分 から 17時00分まで

休診日：土曜日午後、および日曜・祝日(当番医は救急対応)

- ※ 第1月曜日(2日)は内科休診となります。
- ※ 於川医師の診療は第1・3金曜日および第1・2・3・4土曜日となります。
- ※ 診療日変更となる場合もございますので、院内掲示板や受付窓口にて最新情報をご確認ください。

- ※1 第3月曜日(16日)AM9:45~17:00は非常勤内科医師の診療となります。
- ※2 第1・3金曜日の診療となります。
- ※3 第1・2・3・4土曜日の診療となります。
- ※4 第3月曜日(16日)午後の診療となります。心療内科は新規の受け入れを休止しております。
- ◆ かかりつけ患者様の急病時はいつでも対応します。
- ◆ 外科休診日でも軽度のケガ等はお相談ください。
- ◆ 10月休日当番医は15日(外科)・29日(外科)となります。

発行：吾妻さくら病院 広報委員会

吾妻郡中之条町伊勢町 782-1
 TEL:0279-75-3011
 FAX:0279-75-3299
 URL:<http://www.a-sakurahosp.com/>

