

広報 5月号

さくら前線

栄養課たより

「春キャベツの塩分0.1%」

寒さもだいぶ和らぎ、日中の日差しに春のあたたかさを感じられるようになりました。

今回は「春野菜」についてのお話です。

旬の春野菜がスーパーにも出回っていますね。私も先日、ふきを頂いたので、ふきの煮物を作りました。やっぱり旬のものはおいしいですね。

春野菜の特徴は、ビタミンやミネラル類、食物繊維が多く含まれており、疲労回復や皮膚や粘膜のトラブル解消、便秘予防が期待できます。

また春野菜の独特の苦みは、「植物性アルカロイド」や「ポリフェノール」などの成分がもとになっており、体の老廃物を外に出してくれる解毒作用や新陳代謝を促す働きがあります。

代表的な春野菜は、菜の花・ふきのとう・たけのこ・たらの芽・新玉ねぎなどあります。

今回は春野菜の中でも使い勝手がよい『春キャベツ』について詳しくご紹介します。

春キャベツの特徴は、通常出回っているキャベツにくらべ、全体的に丸く小ぶりで内側まで鮮やかな黄緑色で葉の巻きがゆるく、葉が軟らかく、甘みがあって、みずみずしいのが特徴です。

キャベツには、ビタミンCやキャベジンとも呼ばれる、ビタミンUが含まれており、ビタミンCは皮膚や粘膜の健康維持に、ビタミンUは胃の粘壁を修復して胃炎や胃潰瘍を予防します。

また、カリウムなどのミネラル、食物繊維も含まれております。うまみ成分であるグルタミン酸を含み、生でも、加熱しても食べやすい便利な野菜です。

旬の食材を取り入れて季節を感じてみてはいかがでしょうかでしょう。

今回は簡単に作れる、キャベツの塩分0.1%をご紹介いたします。

キャベツとクルミのサラダ:材料(2人分)

キャベツ	1.5枚(120g)	トマト	1/2個(80g)
にんじん	1/10本(20g)	くるみ	20g
青じそ	4枚(2g)	オリーブ油	小さじ1
		レモン酢	小さじ1

つくり方

- ① くるみ粗く砕いて軽くフライパンで炒る。キャベツとにんじんは細切り、トマトは1cm角に切る。青じそは千切りにする。
- ② ボウルに①を入れ、オリーブ油で和え、食べる直前にレモン酢を加えて和える。

1人分栄養価

エネルギー112kcal たんぱく質2.7g 脂質9.0g 塩分0.1g





お知らせ

医療相談窓口……

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入院・転院、人工透析療法、訪問診療を希望されている方など、ご相談対応させていただきます。

健康診断について……

当院の健康診断は、小規模ながら皆様と同じ目線に立ち、お仕事や生活実態を踏まえて看護師ほか医療スタッフと共に疾病の早期発見と予防、そして必要に応じた保健指導など一貫したシステムで、地域の皆様の心身両面にわたる健康維持・増進と、事業所の健康管理のお役に立ちたいと願っております。

申込方法……

- ① 電話での申込み…受付時間 月曜日～土曜日 9時～17時(土曜日は12時まで / 祝祭日を除く)
- ② 来院での申込み…医事課までお申込み下さい TEL:0279-75-3011



ニュース 吾妻

☆嵩山(タケヤマ)祭りのお知らせ☆

毎年5月5日の子どもの日には、嵩山まつりが開催されます。このころの嵩山は緑が一面に生い茂り、生命の息吹を感じられる季節です。また、緑の中にも岩肌に生えるツツジのピンク色が目を惹き、コントラストが美しい情景も見ることができます。



ふもとにある親都神社から嵩山にかけて張られた約100匹の鯉のぼりが悠々と泳ぐ様子は絶景ですよ。

診療案内(5月)

診療科		月	火	水	木	金	土
総合診療①	午前	-	-	-	-	笹口※1	-
	午後※2	-	-	-	-	-	休診
総合診療② リハビリ	午前	大井 (群大)	鴨下 (群大)	瓜田	中澤 (群大)	瓜田	(群大)
	午後※2	-	-	-	-	-	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

※1 5月12日・26日(午前のみ)。肛門専門医

※2 午後の診療は訪問診療・健診対応となります

※ 診療日変更となる場合もございますので、院内掲示版や受付窓口にて最新情報をご確認ください。

※ 入院費支払い窓口対応：月曜日～金曜日 9:00～16:30

※ 5月休日当番医：14日(外科)・21日(内科)・28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: <https://www.a-sakurahosp.com/>