

広報 10月号

さくら前線

地域連携室たより

「秋の味覚について」

こんにちは、吾妻さくら病院地域連携室です。

今年の夏は今までに無い猛暑で体調管理も大変だったと思います。厳しかった暑さもやや落ち着きを見せ始め、朝晩は特に過ごしやすい秋の訪れを感じる季節となりました。

今回は秋の味覚の一つである椎茸の話をしたと思います。

椎茸が秋の味覚？と思われるかもしれませんが、椎茸の旬と言われるのは年2回あり、1回目が3月～5月頃。2回目が9月～11月頃となります。

しかし、椎茸は一年中安定して栽培され出荷していますのであまり旬という意識は無いかもしれません。それは椎茸の栽培方法に関係しています。

昔は「原木栽培」と言われる木に直接椎茸の菌を埋め込み栽培される方法が主流で、基本的に路地栽培となるため、収穫量が季候に左右され、また手間もかかるため出荷量が不安定となる事がありました。

その後、大鋸屑等を固めたブロックに椎茸金を埋め込み培養した物をハウスで管理する「菌床栽培」が登場しハウス栽培の利点を生かし、一年中安定した出荷量が確保できるようになりました。

どちらが優れていると言うことは有りませんが、原木栽培の方が高級品となっている様です。購入時に栽培方法が記載されている事がありますので興味のある方は見てみてください。

椎茸の購入時に注目する点は、①：肉厚かどうか。②：傘の裏側に膜が張っているか。③：軸が太くしっかりしているか。である程度新鮮かどうか見極める事ができます。

しかし、見切り品で安くなった物でも刻んで乾燥させたり冷凍する事で後で美味しく食べる事ができます。炊き込みご飯や汁物に使うのは乾燥椎茸の方が出汁が出て美味しい場合もあります。

椎茸にはビタミンB1やビタミンD、食物繊維等豊富な栄養素が含まれているだけでは無く、旨味成分のグルタミン酸も豊富に含まれています。

主役になったり脇役で良い味を出したりと様々な表情を見せる椎茸で秋の食卓をお楽しみください。

ちなみに新鮮な椎茸は傘を裏返し網焼きで醤油をちよっとかけるのがお薦めです。

普段は捨ててしまう軸も刻んできんぴらにすると美味しいですよ。ぜひお試しください。



※ビタミン B1 欠乏症状: 脚気(かつげ)と呼ばれ、脚のむくみやしびれ、息切れ、動悸などが起きる。
 ※ビタミン D 不足: カルシウムの利用効率が下がり、その結果高齢者の場合は骨粗しょう症になるリスクがあります。



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。また、予約制の面会もスタートしましたので、ご利用ください。

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

★ 中之条ビエンナーレ開催中 ★

10月9日 9:30～17:00まで
 そろそろフィナーレが近づいてます。
 スタンプを集めている方は、ラスト
 スパートですね。
 中之条町全体はとても広いですが
 休日を使って楽しく廻りましょう！



診療案内 (10月)

診療科		月	火	水	木	金	土
総合診療① 肛門科	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)	鈴木 (群大)	瓜田	中澤 (群大)	柿沼	(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 10月13日・27日(午前のみ)

※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

※ 10月休日当番医：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: <https://www.a-sakurahosp.com/>