

広報 9月号

さくら前線

栄養課たより

夏バテ予防の食事とは！

もう秋ですがまだまだ暑い日が続いていますね。今回は暑さを乗り切る為の食事のポイントをお伝えしたいと思います。

★夏バテ予防の食事のポイント

- ・主食・主菜・副菜をそろえ、3食しっかり食べる。
- ・良質のたんぱく質を摂る。
- ・夏野菜を積極的に食べる。
- ・こまめに水分補給をする。

★夏バテ予防に効果的な栄養素

- ・ビタミンB群
- 糖質をエネルギーに変えて、疲労回復に働かせる
- B1 豚肉・うなぎ・玄米・大豆
- B2 サバ・イワシ・レバー・牛乳・卵

・ビタミンC 活性酸素を抑える抗酸化作用があり、ストレスから身を守る

トマト・ピーマン・ブロッコリー・キウイ

・たんぱく質 筋肉や血液のもとになる栄養素

肉・魚・卵・大豆製品・乳製品

・クエン酸 エネルギー代謝に関わり、疲労物質である乳酸を分解する

梅干し・お酢・レモン

・アリシン ビタミンB₁₂の吸収を高め、疲労回復を助ける

にら・ニンニク・長ネギ

☆夏野菜たっぷりガパオライス

作り方

- ① にんにく、玉ねぎ、バジルはみじん切り、ナス、ピーマン、パプリカ、トマトは1cmの角切りにする。
- ② 熱したフライパンに油を分量の1/3量入れ、目玉焼きを作り取り出す、残りの油を入れ、ニンニク、唐辛子、ひき肉、玉ねぎ、ナスを炒める。次いで、ピーマン、パプリカ、トマトを入れ、Aの調味料を入れ、汁気がなくなるまで炒める。
- ③ お血にごはんを盛り、②の具、目玉焼き、飾りのバジルをのせる。

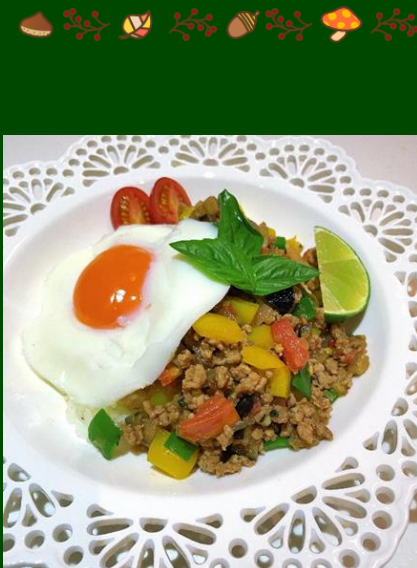
※お好みでナンプラーを調味料に加えたり、ライムを食べるときにかけたりすると本格的な味になります。

材料 (2人分)

ごはん	400g
豚ひき肉	120g
ニンニク	5g
バジル	4g
玉ねぎ	60g
ピーマン	40g
パプリカ (黄)	40g
トマト	50g
ナス	40g
バジル	飾り用数枚
唐辛子	1本
オイスターソース	大1
しょう油	小さじ2
砂糖	小さじ1
鶏がらスープの素	小さじ1/2
チリパウダー	少々
卵	2個
油	大さじ1

1人分

エネルギー	542kcal
たんぱく質	24.0g
脂質	23.0g
糖質	60.0g
食物繊維	4.5g
塩分	2.2g





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。入院患者さまの予約面会は、電話受付中です。

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

☆「伊勢町祇園祭」☆

9月6日～7日、令和7年度伊勢町祇園祭が開催されます。

伊勢町祇園祭は、『半年にわたる農作業の疲れを癒し、豊かな恵を神に感謝すること』と、『伝染病発生の多いこの時期の、疫封じの神「牛頭(ごず)天王(てんのう)」への信仰』という、二つの意味が合わさった行事といわれています。祭りでは、千人踊りや八木節ほか各種イベントも行われ、大勢の人で賑わいます。



診療案内(9月)

診療科		月	火	水	木	金	土
総合診療①	午前	-	-	柿沼	柿沼	柿沼	-
	午後※1						休診
総合診療② リハビリ	午前	奥山 (群大)	高橋 (群大)	瓜田	関 (群大)	鈴木 (群大)	(群大)
	午後※1						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 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

※ 9月休日当番医：14日(外科)、21日(内科)、28日(外科)となります。

※ 一緒に働けるスタッフも募集中です!!

発行：吾妻さくら病院 広報委員会

吾妻郡中之条町大字伊勢町 782-1

TEL:0279-75-3011

FAX:0279-75-3299

URL: <https://www.a-sakurahosp.com/>