



さつまいものおいしい季節になりましたね。焼いても蒸かしても、そのままでも十分おいしい食材です。薬膳ではサツマイモを蒸す、ふかし芋は、胃腸を元気にしてくれる効果があり、

人が本来持っている生命力を養う働きを考えると考えられています。また、なんだか気力が出ない時、やる気がわかないとき、ストレスが原因で食欲不振や便秘になっている時など、気持ちの面が原因で体調を崩している時に効果があると言われています。また、ご存じの通りさつまいもには食物繊維が多く含まれます。その食物繊維は水溶性と不溶性とバランスよく含まれています。そのため便秘を解消するには大変良い食材ですが、糖質を多く含みます。そしてカリウムが多く含まれていますので体内の塩分を排泄させる役割があり、むくみ対策になります。しかし糖尿病や腎臓病の疾患をお持ちの場合は過剰摂取は悪化する可能性がありますので食べる量を守って摂ることをお勧めします。

さつまいもを主役に食卓へ

◆さつまいもの春巻き(作りやすい分量4人分)◆

～巻かずに食べても美味しいですが、アレンジしてみました～
エネルギー237kcal 塩12.0g タンパク質21.5g



〈材料〉
さつまいも…大1本(約300g)
牛小間肉 ……200g
青ねぎ ……2本
濃口醤油・料理酒・みりん ……各大さじ2
砂糖・オイスターソース ……各大さじ2
ごま油 ……大さじ1
春巻きの皮 ……10枚
小麦粉 ……大さじ1
水 ……大さじ2

〈作り方〉

- ①さつまいもの皮をよく洗い、ひげを切り、5mm程度の細切りにし、5分ほど水にさらし、水気を切る。
- ②青ねぎは小口切りにする
- ③フライパンにごま油を熱し、さつまいもの色が黄色く色が変わるまで炒める。
- ④牛小間肉を炒め、牛肉に十分火が通ったら調味料を加える。
- ⑤調味料が煮詰まったら、バットに移し粗熱を取る。
- ⑥10等分にし、春巻きの皮に包んでいく。水で溶いた小麦粉で閉じる。
- ⑦表面に分量外のごま油を塗り、オーブントースターで焼き目がつくまで焼く(目安10分)

★丸ごとさつまいもグラタン(4人分)★

～そのままかじりついて食べられます～



エネルギー313kcal
塩分0.48g
タンパク質6g
〈材料〉
さつまいも ……2本
ベーコン ……2枚(長いタイプ)
玉葱 ……1/4個
牛乳 ……大さじ2
とろけるチーズ ……大さじ4

〈作り方〉

- ①さつまいもをよく洗い、ひげを取り(火であぶってもOK)縦半分にする。
- ②千切りにしたベーコンと玉葱をフライパンで炒める。
- ③切ったさつまいもをラップに包み500ワット5分の電子レンジで加熱する(軟らかくならなければ少しずつ時間を増やす)
- ④③の皮を破らないように中身をくり抜く
- ⑤くり抜いたイモを細かく潰して、②と牛乳を混ぜ合わせる。
- ⑥⑤を4等分にし、くり抜いた皮の上に乗せる。
- ⑦とろけるチーズをのせて、オーブントースターで5分焼く。

★Point★

調味をせず、さつまいもの風味を生かしましょう

みどり病院栄養科 科長 和田万代子管理栄養士

ケアハウスささゆり地域交流ホール 「健康と文化」公開講座のお知らせ

2021年11月～12月までの「健康と文化」講座の予定をお知らせします。講座は、「NPO法人生活サポート・助け足ネットのまちづくり事業」として開催しています。

※感染防止のため、人数制限させていただきます。事前に平日9時～17時、電話かFAXで申込みをお願いします。

連絡先:みどり福祉会058-244-1200 FAX058-244-1203、岐阜市北山1-15-25。なお、感染の広がりによって「中止」とさせていただきます。ご了承ください。

健康と文化講座	
11月	「2021冬の感染予防のおはなし」 11月10日(水)2時～3時 感染管理認定看護師 森 春香さん
12月	「ヘルマン・ハーブの調べ」 12月8日(水)2時～3時 演奏グループ《風歌》 代表 辻寿子さん

診察案内

みどり病院

受付時間		月	火	水	木	金	土※第4休
午前 8:20～11:30	内科	○	○	○	○	○	○
	小児科	○	○	○	○	○	○

		月	火	水	木	金	土
午後(夜) 16:30～19:00	内科	○	/	○	/	○	/
	小児科	○	/	/	/	○	/

※2021年3月31日をもちまして外科は閉診いたしました。

休診日:火・木・土の午後、第4土、日・祝日、年末年始
急患は24時間受付(まずは、ご連絡ください)

すこやか診療所 完全予約制

華陽診療所

受付時間		月	火	水	木	金	土※第4休
午前8:30～11:30		○	○	○	○	○	○
午後(夜)16:30～18:30		/	/	○	/	○	/

休診日:月・火・木・土の午後、第4土、日・祝日、年末年始

こがねだ診療所 ※土曜日の診療については変更する場合がありますので診療所へご確認下さい

受付時間		月	火	水	木	金	土※第4休
午前8:30～11:30		○	○	○	○	○	○
午後(夜)15:30～17:30		○	/	○	/	○	/

休診日:火・木・土の午後、第4土、日・祝日、年末年始

事業所案内

❖ みどり病院 (岐阜市北山1丁目14番24号)

TEL (058) 241-0681 FAX (058) 241-0682

❖ すこやか診療所 (岐阜市北山1丁目13番11号)

TEL (058) 243-0791 FAX (058) 243-0792

◇みどり訪問看護ST ……TEL (058) 241-1404

◇すこやか透析センター ……TEL (058) 215-7640

◇すこやか通所リハビリ ……TEL (058) 201-0767

❖ 住宅型有料老人ホームすこやか (岐阜市北山1丁目16番13号)

TEL (058) 241-7709

◇すこやかデイサービス ……TEL (058) 244-4077

◇すこやかヘルパーST ……TEL (058) 243-2204

◇介護保険相談センターすこやか ……TEL (058) 244-3018

❖ 華陽診療所 (岐阜市祈年町1丁目24番3号)

TEL (058) 272-5322 FAX (058) 272-9258

◇デイサービスきねん ……TEL (058) 275-7195

◇介護保険相談センターかよう ……TEL (058) 275-7197

❖ こがねだ診療所 (関市上白金511)

TEL (0575) 28-6366 FAX (0575) 28-6520

◇こがねだデイサービス ……TEL (0575) 29-6263

◇介護保険相談センターこがねだ ……TEL (0575) 28-6510

❖ わらべ保育所 (岐阜市北山1丁目16番15号)

TEL (058) 241-2069