



まだまだ冬の寒さが残りますね。本格的な春が訪れる前の今の時期は、三寒四温という言葉の通り不安定な天気が続いています。「天の気」の乱れは、地上にいる私たちにも不安定さをもたら

し、体調を崩す人も多い時期なのです。冬の寒い間、体を動かさないことが多くありませんでしたか？春になると身体の新陳代謝が活発になります。体が冬から春モードに移行する時期、気圧や気温の高低差があるこの時期はだるさやあまり眠れなかったりと体調を崩す方が多いようです。自律神経の乱れから胃腸を壊すこともあります。春はわくわくする色彩豊かな食材や、ほんのり苦味がある野菜、果物などがあり、テーブルを楽しく賑やかに飾ってくれますね。春キャベツの栄養はビタミンC、ビタミンK、ビタミンU、カロテン、カリウム、食物繊維などの栄養素が豊富に含まれています。栄養成分の中でも特徴的なのは、ビタミンCとビタミンUです。ビタミンCは皮膚や血管の老化を防ぎ免疫力を高める働きを持つ抗酸化ビタミンです。ビタミンUは胃酸の分泌を抑え、胃の粘膜を修復する働きがあります。ビタミンUはキャベツから発見されたビタミン様物質で別名キャベジンと呼ばれています。芯まで柔らかい春キャベツは捨てるところがありません。どの野菜とも相性が良い春キャベツを取り入れ元気な体づくりの準備をしていきましょう。

春の食材をふんだんに使ったレシピです！

◆いよかんと春キャベツのサラダ◆

エネルギー144kcal 塩分2.1g



〈材料〉  
ドレッシング調味料  
オリーブ油 …… 大1  
酢 …… 小2  
醤油 …… 小1+1/2  
蜂蜜 …… 小1/2  
いよかん  
(または好きな柑橘) …… 1個  
春キャベツ …… 4-5枚(200g)  
きゅうり …… 1/2本(50g)  
人参 …… 1/4本(50g)  
塩もみ用 …… 小1/4  
塩 …… 適宜  
黒胡椒 …… 適宜

〈作り方〉

- ①キャベツの芯はカットし薄くスライスし、葉の部分は筒状にして3~5mmの幅に切る
- ②胡瓜、人参も千切りにし、すべての野菜を混ぜ合わせ、塩もみ用の塩を振り、しばらく置く
- ③いよかんは皮と薄皮、白い部分を剥いておく。剥いたときに出た果汁はドレッシング用によけておく
- ④調味料を合わせて果汁と合わせて乳化させる
- ⑤②から水が出てきたら水気を絞る
- ⑥食べる直前にドレッシングといよかんを混ぜ合わせて味を見ながら塩・黒胡椒で味を調え出上がり

~春を感じるさわやかなサラダです~

★春キャベツと桜えびのミルクスープ(2人分)★

エネルギー188kcal 塩分1.1g



〈材料〉  
春キャベツ …… 1/2玉  
桜エビ(茹) …… 50g  
じゃがいも …… 1個(200g)  
玉ねぎ …… 1玉(200g)  
☆オリーブオイル …… 大1/2  
☆バター …… 10g  
☆にんにく …… 1かけ  
水 …… 500cc  
牛乳 …… 300cc  
固形コンソメ …… 1個

〈作り方〉

- ①にんにくをみじん切りにし☆の材料を深い鍋に入れて弱火で熱し、にんにくの香りを出す
- ②みじん切りにした玉ねぎを鍋に加え、しんなりするまで炒める。
- ③大きめの一口大に切ったじゃがいもとざく切りにしたキャベツを加えキャベツに油をいきわたらせる
- ④水を加えて沸騰させ、じゃがいもが煮崩れない程度まで火を通す
- ⑤コンソメを加えて溶かした後、桜エビ、牛乳を加えて再度加熱し、沸騰直前で火を止める。
- ⑥器に盛付け黒胡椒を好みで加える

★アレンジPoint★

桜エビは乾燥でもOK。生クリームを100cc加えるとコクのあるスープに。新じゃがいもが入ったら皮付きで入れよう

~三寒四温にピッタリ。体が温まります。優しい味に仕上げました~

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

2022年3月~4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。場合もありますので、ご了承ください。

健康と文化講座	
3月	「お薬の話」 3月10日(木) 14:00~15:00 畑佐 加代子さん(しいのみセンター薬局薬剤師)
4月	「ジャズコンサート」 4月9日(土) 14:00~15:00 グループ名: EMMY&BBC

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日をもって外科は閉診いたしました。

休日診: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		/	/	○	/	○	/

休日診: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		○	/	○	/	○	/

休日診: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