



春から初夏に旬を迎えるアスパラはシャキッとした歯ごたえと、手軽に料理に使える人気の野菜。細く長いひょろとした見た目から「栄養がない」と思われがち。実は栄養豊富な緑黄色野菜の一種です。どんな料理にも合う使い勝手のいい食材ですが、「脇役」として扱われることが多く、その栄養や効能については知らない方も多いのではないのでしょうか。アスパラに含まれるアスパラギン酸はもともとアスパラから発見された成分でアスパラから由来してつけられました。たんぱく質の合成を高めたりと、疲労回復に役立ちます。多く含まれているのは穂先です。またポリフェノールの仲間であるルチンも多く、ビタミンCの吸収を促進するため一緒に摂取すると抗酸化作用も期待できます。他、葉酸も多く貧血予防にも役立ちます。水溶性のビタミンルチンは水に溶けてしまうので、おすすめの調理法は焼いたり、蒸したり、揚げたりすることです。特徴を理解し栄養素を逃がさず取り入れましょう。

～主役はアスパラでちょっと贅沢に～

◆アスパラのマリネ(2人分)◆

エネルギー80kcal 塩分1.4g



〈材料〉  
アスパラ……………6本  
人参……………1/8本  
玉葱……………1/4個  
青しそ……………4枚  
★マリネ液  
だし……………大匙3  
醤油……………大匙1  
レモン汁……………小匙2  
酢……………小匙2  
オリーブ油……………小匙2  
塩こしょう……………適宜

～網焼きでアスパラの甘みが凝縮します～

〈作り方〉  
①玉葱、人参はみじん切りにする  
②マリネ液を合わせ、玉葱、人参を加えておく  
③アスパラは根本の硬い部分を折り、網で焼き目がつくように、途中回しながら焼く  
④アスパラが焼きあがったら②のマリネ液に漬け込み、ラップで蓋をし、空気を抜く  
⑤1時間ほどで味が染みたら千切りした青しそをのせて出来上がり

★アレンジPoint★

酸味が強くて苦手な方は、数滴のはちみつを加えて。エビやタコなど魚介を加えると豪華なマリネに仕上がります。

◆アスパラと牛肉のオイスター炒め(2人分)◆

エネルギー251kcal 塩分2.0g



〈材料〉  
アスパラ……………16本  
牛肉小間切れ……………100g  
玉葱……………1/2個  
かたくり粉……………大匙1/2  
塩こしょう……………適宜  
オイスターソース……………大匙1  
鶏ガラスープ素顆粒……………小匙1/2  
サラダ油……………大匙1  
水……………50cc

～旬だからふんだんに使いましょう～

〈作り方〉  
①アスパラは根本の硬い部分の折れるところでおり、根本に近い部分はピーラーで皮をむく。5cm程度の斜め切りに切る  
②玉葱は太目のスライスにする  
③牛肉は1cm程度に切り、塩こしょうを振り、片栗粉をまぶしておく  
④フライパンに油を熱し、牛肉に火が通るまで炒める  
⑤玉葱とアスパラを加え、軽く油をなじませ、残りの調味料と水を加えて水分がなくなるまで炒めて出来上がり

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5月～6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			
5月	「私と日本国憲法」 5月13日(金) 14:00～	6月	「ギターコンサート」 6月10日(金) 14:00～
	岐阜勤労者医療協会リハビリ部長 足立 明彦		高橋 勤

第40回 岐阜健康友の会 定期総会について

- 日時：2022年6月10日(金) 14:00～16:00
  - 会場：透析センター2階会議室
- 新型コロナウイルスの感染状況によって、開催方法の変更がありますので「岐阜健康友の会公式LINE」にてご確認頂くか、友の会本部までお問い合わせください。  
※公式LINE登録は「健康と暮らし」3ページをご参照ください。  
問い合わせ先：058-244-3522

医療法人岐阜勤労者医療協会 第46回 定期社員総会公告

- 日時：2022年5月28日(土) 9時30分～12時00分
  - 場所：透析センター2階会議室
  - 議題：第1号議案 運動方針に関する件 (21年度の総括と22年度の活動方針)
  - 第2号議案 21年度決算報告と監査報告に関する件
  - 第3号議案 22年度事業計画と予算案に関する件
  - 第4号議案 第7次長期計画(案)に関する件
  - 第5号議案 22年度年俸制役員報酬等に関する件
  - 第6号議案 特別決議に関する件
- 新型コロナウイルス感染拡大状況によっては、感染予防のため社員の皆様には可能な限り「委任状」へのご協力をお願いする場合があります。

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