



レンコンは、9月から10月頃に収穫が始まり、正月のおせち料理で最も需要が多い野菜。主に含まれる栄養素はビタミンC・カリウム・カルシウム・マグネシウム・リンなど多く含まれます。ビタミンCは他の根菜より多く含まれています。疲労回復やコラーゲンの生成にも関係します。またカリウムを多く含む為、むくみ対策にもおすすめです。秋ごろ出荷される新レンコンは柔らかくあっさりとしていて、晩秋から冬の物は粘りが出てきます。食べる時期によって特徴を生かした調理法をすることでレンコンの食感を楽しむことができます。今の時期のおすすめ調理法は、みずみずしくてあっさりとした味わいなので、シャキシャキとした食感を楽しむことができます。切り方を変えることでより風味と食感を味わうことができます。一方、晩秋のレンコンは粘りがあるのですりおろしたり、加熱をすることでより粘りと甘みを味わうことができます。

栄養の宝庫

◆れんこんはさみ焼き◆

エネルギー402kcal
 蛋白質16.9g 塩分1.4g



★アレンジPoint★

レンコンの穴にぎゅうぎゅうとミンチを押し込むとはがれにくいです

〈材料〉(2人分)
 レンコン ……300g
 (できるだけ太さが同じもの)
 豚ひき肉 ……150g
 玉葱 ……1/4個
 大葉 ……3枚
 かたくり粉 ……大さじ2
 塩こしょう ……適宜
 サラダ油 ……大さじ1
 【たれ】
 醤油・みりん・酒 ……各大さじ1

～天ぷらより簡単です～

〈作り方〉
 ①レンコンは5mm厚さの輪切りにして酢水に5分さらし水気をふき取る
 ②豚ひき肉に塩こしょうを軽く振りよくこねた後、大きめのみじん切りにした大葉と玉葱を混ぜ、さらによく練り、8等分にする
 ③レンコンを並べて茶こしに入れたかたくり粉をまんべんなく振りかけ、裏面、側面にもつける
 ④等分したミンチをレンコンに載せて形を整え密着させる
 ⑤熱したフライパンにサラダ油をしき、④を並べ、焼き色がついたら裏返す
 ⑥肉に完全に火が通ったら、たれを回し入れ、汁気がなくなるまで煮詰めて出来上がり

◆れんこんとセロリの梅肉あえ◆

エネルギー118kcal 塩分1.8g



★アレンジPoint★

はちみつが入っていない梅を使用する場合は、はちみつを小さじ1-2杯加えて味を見ながら調節を。

～セロリがアクセントになった1品です～

〈材料〉(4人分)
 レンコン ……300g
 セロリ ……1本
 はちみつ漬け8%塩分梅干し ……2個
 鰹節 ……1袋

〈作り方〉
 ①レンコンは薄切りにして酢水に5分さらす
 ②セロリは皮を向き斜めの薄切りにする
 ③梅干の種を取り、包丁でたたき細かくする
 ④切ったレンコンを沸騰した湯の中で1-2分茹で、素早くざるにあける
 ⑤粗熱がとれたレンコンとスライスしたセロリを混ぜ、漬した梅肉と鰹節を和える

みどり病院栄養科 科長 和田 万代子 管理栄養士



みどり病院
 小児科外来では、
 WEB予約ができるよう
 になりました!!

みどり病院小児科からのお知らせ

小児科外来の受診方法

・午前診療は予約を承ります。
 (予約優先)

●予約専用電話 フリーダイヤル **0120-489-760**
 ●WEB予約 QRコードから予約ができます

※初回は、
 簡単なご利用登録が
 必要となります。



・24時間ご予約できます。
 ・予約日の前に、「まもなく予約日メール」が届きます。
 届かない場合は、迷惑メール設定をご確認ください。
 ・予約日時を予約システムで確認できます。
 ・ご家族が代わりに予約をすることもできます。

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	内科	○	○	○	○	○	○
	小児科	○	○	○	○	○	○
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	内科	○	○	○	○	○	○
	小児科	○	○	○	○	○	○
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

ケアハウスささゆり地域交流ホール 「健康と文化」講座のお知らせ

2022年9月~10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	
9月	「フォークダンスによる音楽療法(歌とゲームを楽しむ)」 9月9日(金)14:00~ 講師 野田 羽純さん
10月	「転倒予防教室」 10月14日(金)14:00~ 講師 みどり病院 理学療法士 足立明彦さん

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