



5月は気候と環境の変化によって、体調不良になりやすい季節になります。気温差が激しいために自律神経の切り替えがうまくいかず乱れがちになります。自律神経の乱れから外出がおっくうになったりすると、活動低下が起こり、消費エネルギーも減ります。今年のテーマである【フレイル予防の食事】では規則正しい生活をするのが基本です。起床・就寝時間を規則正しくして、適度な運動とバランスのとれた食事をする事で5月に起きやすいトラブルを予防しましょう。偏食、朝食を抜いたり、極端な節食(ダイエットで夕食を食べない等)をすると鉄欠乏を引き起こす可能性があります。栄養のバランスが悪いと造血に必要な栄養素であるタンパク質・鉄・ビタミンB6・B12・葉酸不足、鉄の吸収をよくするビタミンC不足などが起こり、やる気も起こりません。フレイル対策にはさまざまな栄養素が関係しているのです。



フレイル予防献立

◆きくらげと卵の中華炒め◆

エネルギー 340kcal 蛋白質 14.5g 鉄分 5.2mg

乾燥きくらげは100mgあたり35.2mgの鉄分が含まれています。鉄分の推奨摂取量は男性・女性や月経があるかないか、妊婦などでも異なります。20代以降は6.0~7.5mgは必要です。月経がある場合はさらに+5mg程度必要となります。レバーなど苦手な方でも手軽に鉄分を補給することができます。きくらげの鉄分は非ヘム鉄で吸収がしにくいですが、ビタミンCやタンパク質と摂取することで吸収率を上げることができます。

〈材料〉(2人前)

- ・きくらげ(乾) ……………20g
- ・卵 ……………3個
- ・マヨネーズ……………少々
- ・豚バラ肉 ……………50g
- ・長ネギ ……………1/2本
- ・ごま油 ……………大さじ1
- ・酒 ……………大さじ1
- ・鶏ガラ顆粒 ……………小さじ1
- ・オイスターソース ……大さじ1
- ・塩・こしょう……………適宜

〈作り方〉

- ①きくらげはたっぷりの水に2時間以上戻しておく(約5倍になります)
- ②戻したきくらげは石突きを切り大きめにカットする
- ③卵は溶き、少量のマヨネーズを加える
- ④豚バラ肉は5cm幅にカットし、長ネギは斜め薄切りに切る
- ⑤フライパンにごま油を熱し、熱くなったら溶き卵を加えて半熟状にし、一端ボウルに戻す
- ⑥フライパンにバラ肉を炒め、焼けたらきくらげと長ネギを加えて軽く炒め、酒を加える
- ⑦酒のアルコール分が飛んだら鶏ガラ顆粒とオイスターソースを加えて味をなじませる
- ⑧最後に半熟卵を加え混ぜ合わせ、お好みで塩こしょうで味を調える

★調理のポイント★

マヨネーズを加えることで卵がふわっと仕上がります。きくらげは一晩水に浸けるとさらにふっくらします。まとめて戻して、沸騰したお湯で30秒ほどゆで、千切りにして冷凍保存もできます。ラーメンに加えたり、ナムル、和え物などコリコリとした食感でおいしくいただけます。

◆ジャガイモとピーマンのシャキシャキサラダ◆

(1人分50g) エネルギー61kcal 蛋白質0.9g

ビタミンCは熱に弱い性質がありますが、でんぷんが多いじゃがいもではビタミンCの損失が少ないです。新じゃがの新しい食べ方で生食でもお試しください。その際は緑がかってなく(ソラニンという猛毒が含まれます)、ふっくらとした表面で芽が出ていないものを使いましょう。

〈材料〉(作りやすい分量)

- ・じゃがいも ……………500-600g (中3-4個、小7-8個)
- ・ピーマン ……………2個
- ・酢 ……………20ml(大1・1/2)
- ・ごま油……………20ml( 〆 )
- ・鶏ガラスープ素……………小さじ1
- ・塩 ……………小さじ1/2
- ・こしょう……………小さじ1/4
- ・砂糖 ……………大さじ1
- ・唐辛子 ……………1本
- ・粉ゼラチン ……………小さじ1/4
- ・いりごま……………適宜

〈作り方〉

- ①じゃがいもは薄く輪切りにし、できるだけ細く千切りにする(千切り用のスライサーでもOK!)
- ②ピーマンも同様細く千切りにする
- ③たっぷりのお湯を沸かし、沸騰したら、千切りしたじゃがいもとピーマンを入れ、再沸騰したら2分加熱
- ④茹でたじゃがいもをざるにあげ、流水で冷ます
- ⑤じゃがいもの水気をよく絞る
- ⑥調味料をすべて混ぜ合わせ、唐辛子は種を取り輪切りにする
- ⑦粉ゼラチンを40-50℃程度の湯小さじ1でとかし⑥に混ぜる
- ⑧水気を絞ったじゃがいもに調味料を加えてなじませる
- ⑨器に盛り、いりごまを指でひねって振りかける

★調理のポイント★

ゼラチンを加えることで冷えるとソースのように絡まりやすくなりますが、水気が残っていると味がぼやけて味が落ちます!水切りボウルなどの使用もお勧めです。加熱方法はボウルでラップをして3分加熱した後水洗いすることで代用できます。

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

2023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	世界の宝 日本国憲法の話 5月12日(金) 14:00~15:00 足立 明彦氏(岐阜県医連平和委員会)
6月	ギターコンサート 6月9日(金) 14:00~15:00 川瀬 寛氏

岐阜健康友の会 第41回 定期総会のご案内

- 日時:2023年6月9日(金) 14:00~16:00
- 会場:透析センター2階(第2・3)会議室
- 岐阜健康友の会の会員さんであればどなたでも参加できます
- 参加者の方には、お茶とおやつ(持ち帰り)をご用意します
- 医療機関での開催のため、参加の方は必ず不織布マスクの着用をお願いします

医療法人岐阜勤労者医療協会 第47回 定期社員総会公告

- 日時:2023年5月27日(土) 9:30~12:00
- 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 (22年度の総括と23年度の活動方針)
- 第2号議案 22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次長期計画に関する件
- 第5号議案 23年度年俸制役員報酬等に関する件
- 第6号議案 役員改選に関する件

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