



5月の季節は倦怠感を感じる方が多いのではないのでしょうか。自律神経が乱れやすいこの季節になんとなくやる気が出ないのは様々な疲労が重なって現れてしまうものです。湿気が多くなる時期は体内に水が溜まる「水滯（すいたい）」とう症状が出やすくなります。その中で胃腸の調子が悪くなるのも少なくないでしょう。胃もたれは、摂取したものに対して胃の消化する働きが追いつかず、食べものが胃に長く溜まってしまうために起こるものです。主な原因は食べすぎ・飲み過ぎ。一度に大量に食べ過ぎれば、胃が持つ機能で処理しきれなくなります。よく噛まずに掻き込んで食べるのも、咀嚼による消化が滞り、胃もたれの原因になります。胃酸の分泌もはじめ、食べ物が胃に入り、膨らんだり縮んだりする蠕動運動は自律神経がコントロールしており、この時期に自律神経が乱れると胃もたれを助長します。このようなときは胃腸の働きを整えるため、食物の栄養をエネルギーに変えて有効利用しましょう。おすすめ食材は山芋、じゃがいも、人参、南瓜など甘味のある食材で胃腸を整えます。また体内の水分排泄に発汗作用があり香りの良い食材を使用するのもいいでしょう。また肉類など消化に時間がかかるものや油（脂）が多い食べ物は控えるのが得策です。今年度は食養生をテーマにお伝えしていきます。

フレイル予防献立

◆薬味たっぷり豆腐ステーキ◆

エネルギー329kcal 塩分1.8g



★調理ポイント★

豆腐は絶対触らないで焼き目がつくまで待ちましょう。フライパンを動かして自然に剥がれるのが目安です。

＜材料＞

豆腐……………1丁
小麦粉……………大さじ1
サラダ油 ……大さじ1
茗荷……………1～2個
貝割れ……………1パック
分葱……………2本
生姜……………1かけ
青じそ……………6枚
【A】
練りごま ……大さじ1
ポン酢……………大さじ3
みりん……………30cc

＜作り方＞

- ①豆腐は横半分に切り、まな板の上で重しを乗せずに30分程度水切りする。
- ②茗荷は縦半分の細切り、生姜はできるだけ細い千切り、貝割れは2cm幅、分葱は小口切り、青じそは千切りにし均等に混ぜ合わせておく。余分な水分はペーパーで拭き取っておく
- ③ペーパーで豆腐の余分な水分を拭き取り、小麦粉を茶こしなどに入れ表面にまんべんなく振りかける。
- ④熱したフライパンに油を敷き、③の小麦粉を振りかけた側を下にして焼く。焼いているうちに反対側にも小麦粉をまんべんなく振りかけておく。
- ⑤豆腐の側面が数ミリ色が変わった頃に裏の焼き目を確認してひっくり返す。
- ⑥同様に豆腐に焼き色がつくまで加熱する。
- ⑦【A】を小鍋にいれみりんを煮切るために1分くらい沸騰させる
- ⑧器に焼いた豆腐の上に、混ぜ合わせた薬味の半分量を乗せ上から⑦をかけてできあがり

★山芋グラタン★

エネルギー223kcal 塩分2.7g



＜材料＞

山芋……………300g
卵……………2個
白だし……………小さじ2
溶けるチーズ……………60g
葱……………適宜

＜作り方＞

- ①山芋は皮をむきすりおろす。
- ②卵と白だしをすりおろした山芋に混ぜる
- ③葱は小口切りにする
- ④深めの器に②を入れ溶けるチーズを全体に乗せる
- ⑤オーブントースターで10分焼く。チーズがこんがりとなるまで調整して焼く
- ⑥葱をちらして出来上がり

★調理ポイント★

- ◎食感を楽しみたい方はビニール袋に山芋を入れて麺棒で潰して形を残した後、卵と白だしを混ぜましょう。
- ◎卵を混ぜる前にあらかじめ泡立てた溶き卵を加えるとさらにふんわりとした食感に仕上がります。
- ◎白だしは希釈倍率が違うため焼く前に味を見て追加しましょう。（今回は16杯希釈を使用）

みどり病院栄養科 科長 和田万代子管理栄養士

医療法人岐阜勤労者医療協会 第48回 定期社員総会公告

- 日時：2024年5月25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(23年度の総括と24年度の活動方針)
第2号議案 23年度決算報告と監査報告に関する件
第3号議案 24年度事業計画と予算案に関する件
第4号議案 24年度年俸制役員の報酬等に関する件
第5号議案 定款変更に関する件

岐阜健康友の会 第42回 定期総会のご案内

- 日時：2024年6月7日(金) 14:00～16:00
- 会場：ケアハウスささゆり
- ・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）をご用意しますので、参加される方は5/31(金)までに岐阜健康友の会へご連絡ください。
- ※連絡が無いご参加の方には（お茶とお菓子）のお渡しが出来ませんのでご了承ください。
- ※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。

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

2024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」とさせていただく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	お琴の調べ 5月10日(金)14:00～15:00 講師 吉岡優子さん
6月	ヤクルト健康セミナー 6月14日(金)14:00～15:00 (株)ヤクルト東海さん

診察案内

新病院への引っ越しのため、外来・救急休診となります。

	4/26(金)	4/27(土)～5/6(月)	5/7(火)
外来	現病院 夜診まで	休診	新病院 午前診より
救急			

4/27(土)～5/6(月)まで休診
5/7(火) 9時より通常診療開始

事業所案内

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	○	○	○	○	○	○
午後(夜) 16:30～19:00	内科	○	△	○	△	○	△
	小児科	○	△	○	△	○	△
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ください							
診療時間	月	火	水	木	金	土	
午前9:00～12:00	○	○	○	○	○	○	
月・火・木・金 午後15:30～17:30	○	△	※○	△	○	△	
※水曜 午後14:00～16:00							
休診日：火・木・土の午後、第4土、日・祝日、年末年始							

❖ 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