

薬 劑



●一の薬局
薬剤師 伊藤 隆紀

* * * * 鍋 * * * *

真ダラ、サケ、カキ、カニ、エビ、鳥肉、キャベツ、白菜、春菊、ネギ、大根、シイタケ、マイタケ、エノキ、シメジ、豆腐、厚揚げ、昆布、カツオ、味噌、ときたら何を思い浮かべますか…？ タイトルにある通り、全て寒い季節にぴったりの鍋料理に使われる食材です。

春から秋にかけて太陽の日差しをいっぱいに浴び、大地からたくさんの栄養分をもらって育った野菜たち…。同じようにそれらを食べて成長した動物たちのお肉。海洋生物だって同じですね。

秋にかけて収穫される食材の一つ一つが太陽や大地からもらった〔生命エネルギー〕

でいっぱい、そしてそれらが一堂に会する場所が鍋なのです。ということは鍋料理の〔鍋〕の中は生命エネルギーがいっぱいの料理なのでは…と言ってしまおうと少し飛躍しすぎでしょうか…。

一つ一つの食材の中には健康に良い栄養分がいっぱい入っています。栄養分以外にも免疫力を高める有効な作用があります。それは鍋を食べるときには「笑いや笑顔」があることです。

笑には免疫力を高める働きがあります。鍋料理というのはいろいろな角度から一番の「薬膳料理」だと私は思っています。

食育だより④1 一汁三菜 みそ汁は元気の源

給食センター

2013年にユネスコ無形文化遺産登録された「和食」。評価された理由のひとつは、一汁三菜を基本とした「栄養バランスに優れた健康的な食生活」であることでした。

一汁三菜とは、ご飯に汁もの、おかず三種（主菜一品、副菜二品）で構成された献立です。最近は特に、食品数の少ないワンプレート型の食事が多くなっており、さまざまな食材から栄養素をとることができ、一汁三菜が注目されています。

その中でも汁ものの「みそ汁」は、子どもたちの栄養バランスをよくするために、欠かせない一品になっており、学校給食でも積極的に取り入れています。

みそ汁の具について、「実の三種は身の葉」ということわざがあります。「実」はみそ汁に入れる具のことをいい、「身」はそれを食べる人のことを表し、「三種類の具を入れたみそ汁は、それを食べる人の葉になる」という意味です。

みそ汁に入れる具は、たんぱく源となる豆腐や揚げの他、カルシウム源となるワカメなどの海藻類、ビタミン源となる旬の野菜やキノコ、エネルギー源となる芋類など、さまざまな食材を組み合わせていただきます。

一日一杯のみそ汁は元気の源といわれます。特に冬の寒い朝は、具たくさんあたたかいみそ汁で体の芯から温まり、元気に過ごしましょう。

毎月19日は

食育

チャレンジデー

★朝ごはんをしっかり

食べましょう★

今月の一品

ロールキャベツの太巻き



1人分のカロリー【118Kcal】

提供：健康推進係

キャベツに豊富に含まれるビタミンUは別名「キャベジン」と呼ばれ、胃腸薬の名前にも使われています。消化吸收を助け、消化不良によるむかつきなどを防いでくれます。

▶材料 5人分……………キャベツ200g、ひき肉100g、ニンジン30g、玉ネギ60g、ピーマン1個、ショウガ・ニンニク各5g、卵1/2個、コンソメ1個、塩小さじ1/6、こしょう少々、かたくり粉大さじ1

▶作り方……………

①キャベツをゆでる。②ピーマン、

ニンジン、玉ネギ、ニンニク、ショウガは細かいみじん切りにする。③ポウルに肉、塩こしょう、卵、②を入れてまとまるまで混ぜる。④巻きすに①の葉をすき間なくひいて、その上に③を棒状にして置いて巻く。巻き終わりは、つまようじで葉を止めて5等分に包丁で切る。⑤小さめの鍋に肉の面を上にしてすき間なく並べ、隠れるくらいの水とコンソメを入れてふたをして30分程度煮る。⑥煮えたらロールキャベツをお皿に盛り付ける。⑦鍋に残っているスープにとろみをつけて、盛りつけた上からかける。

健康診査・相談・歯科



| 種類 | 期日(受付時間) | 対象、その他 |
|-------------|------------------------------------|----------------------------|
| 3・4か月児健康診査 | 2月26日(木) 13:00~13:10 | 平成26年10月~11月生 まれの乳児 |
| 7・8か月児健康相談 | 2月26日(木) 9:30~9:40 | 平成26年6月~7月生 まれの乳児 |
| 歯科相談 | 2月19日(木) 3月5日(木) 10:00~15:00 | 生後12か月の乳幼児 |
| フッ素塗布(虫歯予防) | 2月19日(木) 3月5日(木) 9:30~15:30 | 1歳6か月~小学校入 学前の幼児 |
| 育児相談室 | 2月19日(木) 3月5日(木) 9:30~15:30 | 身体測定、子育て全般に ついての相談(予約制) |

○場所 保健センター

プレママクラス



| | テーマ | 日程 | 会場 |
|-----|------------------|----------|---------|
| 第1課 | きらきら マタニティライフ | 2月13日(金) | 保健センター |
| 第2課 | わくわく プレママ体験 | 2月17日(火) | 子どもセンター |

- 出産予定 4月~7月の方
- 開催時間 午前10時~正午
- その他 事前に予約をお願いします
- 申し込み・詳細 健康推進係

★子育てサロンに遊びにきませんか

親子で一緒に体操や工作をして遊んだり、お母さん同士の楽しい情報交換の場です。

| | | |
|-----|-------------------------------|--------|
| 対 象 | 子育て中の親子(0歳~就学前) | |
| 日 時 | 2月20日(金)、3月10日(火)午前10時~11時30分 | |
| 場 所 | 道営住宅芦別ふれあいステーション1階 (芦別駅前) | |
| 持ち物 | 飲み物 | 費 用 無料 |

- 申し込み・詳細 子育て支援センター係
- ☎24-2778

□集団予防接種

| 種類 | 期日 | 場所(受付時間) |
|-------|---------|---------------------|
| B C G | 3月5日(木) | 保健センター(13:00~13:10) |

- 対象者 生後3か月以上1歳未満の乳児
- 標準接種期間 生後5か月以上8か月未満
- 申し込み 健康推進係

◎市民講座のご案内◎

住み慣れた地域で暮らし続けるために医療や健康の関心が高まっています。今年の市民講座は、市立病院の取り組みを通して地域医療について皆さんと一緒に考えてみたいと思います。市民の皆さんのご参加をお待ちしています。

| | |
|------|---|
| 日 時 | 2月22日(日)午後1時30分~3時30分 |
| 場 所 | 芦別市総合福祉センター大ホール |
| 講 演 | 地域医療について考えてみましょう ~医師不足はいつ解消されるのでしょうか? 解消されるのですか? ~市立病院は今後電子カルテを導入します |
| 講 師 | 細川寿和さん(市立芦別病院院長) |
| 締め切り | 2月17日(火) |
| 主 催 | みんなで介護を考える会 (代表 ケアサポートすまいる 榎本新) |

- 申し込み・詳細 芦別市地域包括支援センター
- ☎22-1573、芦別慈恵園☎22-2566

□こころの健康相談

心の病気の早期治療・再発防止、社会復帰などの相談を行います。

- 日時 2月12日(木)午後2時~4時30分
- 場所 滝川保健所
- 費用 無料
- その他 相談日前日の午後4時までに予約する
- 申し込み・詳細 滝川保健所☎0125-24-6201

こんにちは市立病院です

■外来診療は決められた曜日と時間内でのみ対応
できません

診療科によって、診療日及び診療時間が決められています。

一度受診され、予約されている以外の方は、あらかじめ、電話等によりお問い合わせのうえ来院ください。決められた曜日・時間以外は診療できません。

ご不便をおかけしますが、ご理解のほどよろしくお願ひします。

■骨粗しょう症検診を実施しています

骨粗しょう症検診を実施していますので、希望される方は、お申し込みください。

○実施日時 外来診療日の午後2時~4時

○検査内容 腕のエックス線撮影による骨量測定

○対象者 18歳以上の女性

○検査料金 1540円(消費税込み)

■動脈硬化検査を実施しています

動脈硬化が進むと脳出血や脳梗塞、狭心症、心筋梗塞といった命に関わる病気につながります。動脈硬化検査を実施していますので、希望される方は、お申し込みください。

○実施日時 外来診療日の午後2時~4時

○検査内容 動脈の硬さの測定、動脈の詰まりの測定

○対象者 20歳以上の方

○検査料金 1080円(消費税込み)

●問い合わせ 市立芦別病院事務局医事係

☎22-2701