

広報委員Iさんからの おすすめメニュー



今月一品「じゃが芋もち」

材料(4人前)

- じゃが芋 400g
- 片くり粉 15g
- しょうゆ 8~10cc
- 塩・こしょう 少々
- 油 少量
- サラダ菜・トマト・ブロッコリー

作り方

- ①じゃが芋はやわらかくゆでておく。
- ②芋をつぶして、塩・こしょう・片くり粉を入れ、混ぜたら小判型にまとめる。(1人2コ)
- ③フライパンに油をうすく敷き、芋を焼く。両面に焼き色がついたら、しょうゆを芋の外側からまわし入れる。ひっくり返しながらか、芋にしょうゆをからめて、出来上がり。
- ④付け合わせの野菜を盛り付け、芋をのせる。

熱いうちに食べると
おいしいよ!!

じゃが芋の栄養!!

じゃが芋は、完全食ではないにせよ主食にしている国もあるほどです。主成分がでんぷんだということはよく知られていて、カロリーもお米の半分でヘルシーな野菜です。

また、じゃが芋は体内の酸化を防ぐアルカリ性食品なので、肉や魚等の酸性食品の付け合わせとしても最適です。ビタミンCやカリウムが豊富に含まれており、ビタミンCは火と水に弱いですが、じゃが芋の場合はでんぷんに守られているために、調理によってビタミンCが失われることは、ほとんどありません。また、ビタミンCは肌にもよく、血管や神経に対しても効果的な働きをするため、**老化防止**にもつながります。カリウムは体外に塩分の成分であるナトリウムを排泄する働きがあるため、**高血圧予防**にもつながります。



じゃが芋もち

編集後記

本誌新年号の編集後記の執筆に合わせ、1年間の出来事や自身の業務内容などを振り返るのが慣例になってきました。

昨年も新型コロナウイルスを筆頭に暗い出来事ばかりで、明るい出来事といえばWBCの2連覇と、いとこの結婚くらいだったように思います。日本経済は依然不況から脱却できず、諸外国の回復の兆しを横目に、市場も企業も家庭も緊縮の一途をたどっています。期待の新政権も、肝心なところで問題の先送りを続けています。今年も試験の年となるのかもしれない。

さて、当院も今年、大きな試験を迎えます。診療報酬改定、療養病棟再編、透析室の拡張、コンピュータシステムの更新等々、「地域に密着した安全で質の高い医療の提供」の理念のもと、職員一丸となって職務に邁進してまいりますので、本年もどうぞよろしくお願ひ申し上げます。

(編集委員)

見直しませんか? あなたの健康

by.健康管理部



「早期発見・早期治療に結びつける健診活動を行い、地域住民の健康の保持増進を図ります」を理念に、当院健康管理部は、各種人間ドック・健康診断・予防接種を行っています。今回は**予防接種**をご紹介します。

Vol.1
予防接種



小児の予防接種



受付時間:午後1時30分~2時まで(月~金)

対象年齢
無料

- BCG ●三種混合 ●二種混合
- 麻疹・風疹混合1期、2期、3期、4期

有料

- ヒブワクチン ●水疱瘡 ●麻疹
 - 風疹 ●おたふく ●その他
 - インフルエンザ(季節性・新型)
- ※受付時間が異なります。



小児予防接種の様子



大人の予防接種

有料

- インフルエンザ(季節性・新型)
 - 肺炎球菌.....7,000円
- ただし、真庭市内75歳以上の方
自己負担4,000円(接種券必要)
- その他
- ※渡航などの予防接種をご希望の方はお尋ねください。

※予防接種は必ず「予約」が必要です。



お申し込み・お問い合わせ

落合病院 健康管理部
TEL.0867-52-1512(直通)

(受付時間/午前8:00~午後5:00)



次回のお知らせ

定期的に全身をチェックして、健康度を確認し、病気を早期に発見するのが人間ドックです。全身の健康チェック、人間ドックをご紹介します。

