

庵んおとし子

第45号

平成27年7月15日発行

目次

食べ物の「あぶら」のおはなし	(2・3)
救急医 鮫島医師着任	(4)
脱水症	(5)
地域医療を学ぶ	(6・7)
食中毒にご注意	(8)
掲示板	(9)
週間診療担当表	(10・11)
栄養管理室だより	(12)



食べ物の「あぶら」のおはなし

食品に含まれる油脂を「あぶら」といいますね。動物性「あぶら」は「脂」で表しますし、サラダ油などの液体は「油」で表します。

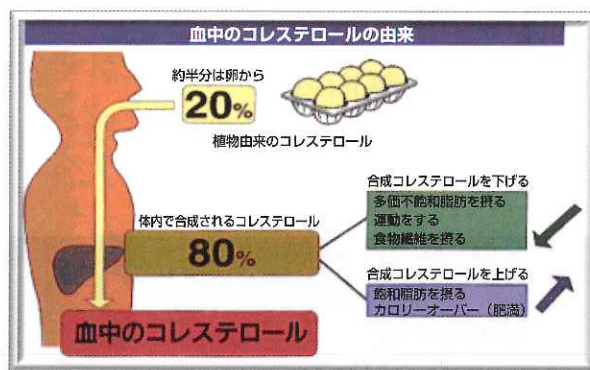
ところで、食べ物の「あぶら」に対する考え方は時代とともに大きく変化がみられています。“昨日の常識は今日の非常識”となったものもあります。たとえば、

- (1) 卵を食べるとコレステロールが上がる
- (2) イカやエビにはコレステロールが多いので食べ過ぎるとコレステロールが上がる
- (3) 中性脂肪が高い人は油物を控えるといい
- (4) 中性脂肪はコレステロールほどは悪くない
- (5) マーガリンはバターより健康的だ
- (6) 植物油の不飽和脂肪酸は体にいいのでどんどん食べましょう

などです。

【コレステロールと中性脂肪】

図のように血中コレステロールの80%は肝臓で作られたもので、食べ物由来は20%に過ぎません。健康な人は、食物のコレステロールが多くても、体が自己調節して合成量を減らすので血中コレステロールが増えないのです。つい最近のニュースで、「コレステロールについての食事制限は必要ない」と報道されたのはこのことです。ただし現在コレステロールが高くて治療している人や、冠動脈疾患



で厳格にコレステロールを下げる必要がある人はお薬とともに食事制限が必要でしょう。イカやタコ、エビにはタウリンというコレステロールを下げる作用のあるアミノ酸が含まれています。また上記のように、食事によるコレステロールは部分的なので、現実的には気にする必要はありません。中性脂肪は“脂肪”という名前ですが、アルコールやご飯、うどんなどの炭水化物がその原料です。内臓脂肪が多い人ほど中性脂肪が高く、糖尿病にもなりやすいので動脈硬化になりやすいこととなります。中性脂肪を減らすには、油ものを減らすことは総カロリーを減らすということで意味はありますが、炭水化物やアルコールを控えて体重を減らすことが有効です。

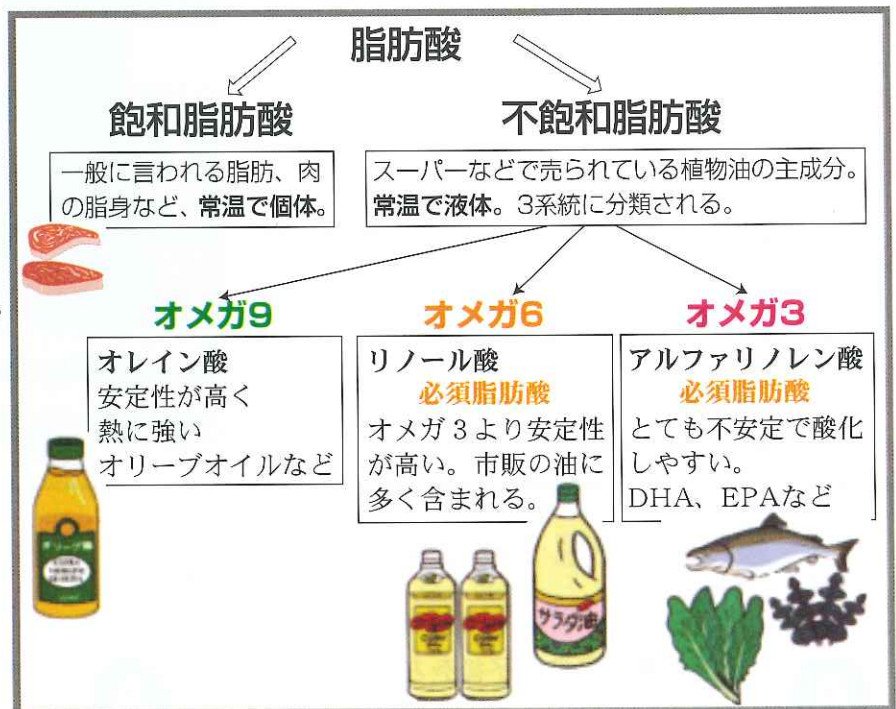
【トランス脂肪酸】

最近、「マーガリンは食べるプラスチックだ！」といった間違っただけの表現で大げさに言われています。確かに、当初マーガリンは植物油由来なので動物性脂肪のバターよりも健康的だと考えられていました。しかし、植物油を固める化学反応で“トランス脂肪酸”という動物性コレステロールよりもさらに動脈硬化を起こしやすい脂肪に変化していることがわかりました。欧米では食品のトランス脂肪酸を規制しようとしています。日本人は欧米人ほど脂肪全体の摂り方が多くないので、そこまで気にする必要はないでしょうが、ショート

ニングオイル（パリッと仕上がるので工場やファストフードではよく使用されています）を使ったポテトチップスやクッキーお菓子、インスタントラーメンをたくさん食べることが多い食生活を送っている人、電子レンジで油脂を含んだものを加熱することが多い人は要注意です。

【飽和脂肪酸と不飽和脂肪酸】

一般的に動物由来の脂肪は「飽和脂肪酸」、植物由来の脂肪は「不飽和脂肪酸」と大別されています。かつ、飽和脂肪酸が動脈硬化の元凶のように言われてきました。しかし、飽和脂肪酸の代表のコレステロールは体の組織やホルモンを合成するのに必要な栄養素でもあるのです。よくLDLコレステロールを「悪玉」、HDLコレステロールを「善玉」と呼ぶことが多いですが、LDLコレステロールがすべて「悪玉」ということではなく、時間経過や加熱、喫煙などで「酸化（あるいは変性）コレステロール」に変化したものが動脈硬化に最も悪いことがわかってきました。植物油の不飽和脂肪酸も酸化されやすいので新しいものを使いましょう。



【不飽和脂肪酸の種類】

不飽和脂肪酸は、オメガ3、オメガ6、オメガ9と分けられます。オメガ3は魚の油のEPAやDHAなどがこれにあたります。動脈硬化予防や認知症予防のために積極的に摂取することが推奨されています。ただし、酸化されやすく、酸化されると発がん性が増しますので、新鮮な形で摂るようにしましょう。オメガ6は一般的なコーンやなたね油などの植物油です。ドレッシングや揚げ物によく使われています。ただし、摂りすぎると発がん性やアレルギー体質を作ることが知られています。オメガ9の代表はオリーブオイルです。これは比較的酸化されにくく安定しています。価格が高いし臭いも独特なので用途が限られます。油脂ですから摂りすぎれば肥満の原因になります。最近話題のココナッツオイルは、植物油ですが動物性と同じ飽和脂肪酸を含んでいます。ただし、動物性飽和脂肪酸よりも吸収分解が早く動脈硬化の促進作用は少ないとされています。

【正しい脂肪の摂り方を】

飽和脂肪酸と不飽和脂肪酸をバランスよく組み合わせて摂り過ぎないようにすることが肝心です。有害な酸化脂肪酸やトランス脂肪酸を含んだものをできるだけ避けるとともに、電子レンジの多用で自分でさらに酸化脂肪酸を作らないように、食生活を見直すことも必要でしょう。

救急医 鮫島医師着任により、 迅速かつ正確な対処が可能に！

救急科医師 <<救急専門医>>

鮫島 志郎 さめしま しろう

世界水準の救急医療を実践し、地域の需要
に万全の対応を目指します。

※自己完結型の医療を目指します。この自己とは、
医師個人、病院の両者、さらにその地域医療を
目指すものです。

※救急医と各専門医と協働し、病院としての救急医療を構築し地域の医療に貢献します。

※自己完結の輪が広がっていくことで自然と地域医療となっていく「救急は地域医療」です。

救急科

救急処置室



Q 鮫島医師が思う救急医療とは
何ですか？

A 初期治療の是非が予後を左右するのは間違いなこと。さらに救急に来る患者はその疾患だけでなく、色々な状態が派生する。そのためひとつに特化するのではなく、色々な疾患が診られるような医師である事が理想である。特に日本の健康保険制度ではそれが求められている。北米型のERのように救急患者に対して初期対応（救急対応）をし、その後、各診療科にコンサルトするのでは、その患者さんはその先どこへ行って、どのような治療を受けていくのかが見えにくい。救急で来た患者はアフターケアをし、しっかり経過観察することが大切。日常診療では常に病態の優先順位、時間を考え身体所見を治療診断に結びつけることで迅速で正確な診療を実践している。それでこそ能力やスキルも上がると考える。「医師個人の自己完結型」に繋がる。

Q 地域医療とどう関わっていますか？

A 救急医療は地域医療と重なる点がある。病院として退院までの医療を実践し退院後の患者フォローとして地域の「かかりつけ医」にコンサルトし日常生活に戻れるようにしていく。地域→病院→救急医、このサイクルの体制が整えば、傷病者にとっては正確な治療を受けることができる。これは冒頭で述べた「地域で自己完結型」に繋がる。長崎県北部における救急患者の地域で完結できる医療を実践しましょう。

※プロフィール

関西の救急救命センターから東南アジア・
沖縄の離島、長崎県・高知県などさまざま
な所で救急を経験されています。

趣味はサーフィン。時間があれば海に
行かれているようです。

脱水症



もうすぐ本格的な夏が訪れます。夏は盆踊りや海水浴など楽しいこともいっぱいあります。

しかし夏は脱水症が怖い季節でもあり、最近では脱水症状を原因に亡くられるケースも少なくはありません。

私たち人間の体は約60%は水（体液）でできています。この水の多くは細胞の中にあり、細胞内液と呼ばれ体液の3分の2を占めています。残りの3分の1は細胞外液（細胞の外側をとりまく組織液と血液の中にある体液）が占めています。



体は体液の量等はほぼ一定に保たれています。したがって自由に飲食しても体液の量等は殆ど変化しない仕組みとなっています。これは摂取する水分量に応じて腎臓が尿の量を調節しているためです。

しかし、その限度を超えて水分量が少なかったり、体から排泄される水分量が増えた場合、体内の水分が不足し脱水症状となります。細胞内液が10%以上減少するとさまざまな機能障害をを起こし危篤な状態を起こすこともあります。

脱水の原因

- ① 水分の摂取不足
- ② 尿や自分では意識しないうちに蒸発している水分、汗、呼吸等などによる水分の排泄量の増加
- ③ 大量の嘔吐や下痢などによる消化液の大量喪失等があげられます。

脱水症にならないために、こまめな水分補給を行い、夏を乗り切りましょう。



(平戸市立 生月病院)

地域医療を学ぶ

平戸市民病院と生月病院には、年間を通じ多くの研修医のみなさんが地域医療を学びに来て
います。慣れない土地や言葉に囲まれて、研修生活を送られるみなさんの声をご紹介します。
なお、研修医のみなさんのレポートは長崎大学病院 へき地病院再生支援・
教育機構のホームページ (<http://hekichi-byoinsaisei.net>) に掲載していま
す。



平戸市民病院

4月

健診でのエコー実習▶



本川 未都里
4月2日～4月30日
済生会長崎病院

乳児健診▶



納田 安啓
4月6日～5月1日
神鋼記念病院

平戸市民病院では4月の研修は納田・本川の2人が研修させていただきました。時期的に研修医が少ない月ではありましたが、先生方をはじめとしたスタッフの皆様を迎えられ、また患者さんの笑顔にも励まされ、充実した1ヵ月を過ごすことができましたと感じています。

研修では、入院患者の診療、外来、健診、当直、内視鏡検査などに加え、先生方による講義や朝行われるネットカンファレンスなど学習・実践ともに貴重な経験をさせていただきました。また、院外では訪問診療や訪問看護、学校検診、乳児健診など今まで行ったことのない研修をさせていただき、とても勉強になりました。

平戸市民病院以外にも、日帰りで度島診療所や1泊2日で押渕医院などに行かせていただきました。度島診療所では外来や治療体験、症例検討などを行い、島での医療の在り方を知ることができました。押渕医院では外来や施設見学、健診などを行い、地域に根差した医療の現状を学ばせていただきました。

私生活では、自然に触れながら志々伎岳を登山したり、おいしい食事をいただいたりと平戸の魅力をたっぷりと感じた1ヵ月でした。

初めて自分たちの研修病院以外での研修ということで、緊張していましたが、本当にかげがえのない1ヵ月となりました。研修中に学んだことをこれからに生かし、いただいた課題に向けてそれぞれの研修病院でも日々努力していきたいと思えます。温かく迎えてくださった平戸の皆様にご心より感謝申し上げます。

5月

放射線科実習



高木 博人
5月7日～5月29日
済生会長崎病院

健診でのエコー実習



山口 史隆
5月7日～5月29日
京都医療センター

ケアマネ訪問実習



濱田 直樹
5月7日～5月29日
横浜市立大学附属市民総合医療センター

先生方が幅広い疾患を抱える患者さんを診ておられることに総合医のあり方を垣間見たように感じました。ひとたび病院を出ては患者さんのお宅に向き、方言の壁を感じながらも、カルテ上で見る病名の割にお元気な様子を目の当たりにし、非常に驚きました。診療以外にも看護、リハビリなど他職種が連携して患者さんを支えていることを肌で感じることもできました。

6月

6月は3名が平戸市民病院で研修させていただきました。

訪問診療、訪問看護、健診、離島実習、出前講座など様々なカリキュラムが綿密に組まれており、とても充実した研修を送ることができました。平戸ならではの医師と患者との距離や、離島での医療、また地域の包括的な医療におけるコメディカルの方々との連携の重要性について深く考えさせられました。研修以外にも平戸の素晴らしい自然や歴史を満喫することができ、忘れられない経験となりました。今回の経験を糧にそれぞれ地元に戻ってもこれからの医療に役立てていきたいと思っております。

先生方をはじめ、病院職員の皆様、また平戸の方々ののおかげでとても素敵な1ヵ月を送ることができました。短い間でしたが本当にありがとうございました。



高田 尚哉

6月1日～6月26日
神鋼記念病院



土師 達也

6月1日～6月26日
横浜労災病院



吉岡 諒

6月1日～6月26日
京都医療センター

生月病院

4月

年度始めであったこともあり、生月病院の研修医は自分一人でした。慣れない土地で一人きりで研修ということで最初はとても寂しく感じたことを覚えています。しかし先生方をはじめ病院スタッフの方がとても親切にしてくださり、また患者さんにも親しく接していただいたおかげで楽しく研修をすることができました。

研修では入院患者の受持ちに加えて外来や救急対応、学校検診、職場健診、予防接種、訪問診療、施設への訪問診療など多くのことを経験させていただきました。この病院が地域の中でとても多くの役割を果たしていることを実感しました。研修以外では、平戸・生月の食や自然を満喫し、充実した研修を送ることができました。

1ヵ月と短い間でしたが、多くの経験をし、学び得た充実した研修を送ることができました。



柴宮 浩希

4月1日～4月30日
嬉野医療センター

5月

平戸、生月の5月は爽やかな陽気でした。生月という土地に深く根付いた医療を行うことは地域医療、家庭医療を学ぶには持って来いの場所でした。患者さんの生活に基づいた医療が自然となされていました。医療の他にも、生月の方々には大変お世話になりました。研修中に学んだことを活かし、それぞれの目標に向けて頑張りたいと思います。



本石 裕也

5月1日～5月31日
長崎医療センター



中川 大佑

5月11日～6月5日
神鋼記念病院

6月

神奈川県大学病院から地域医療研修として生月病院にて1ヵ月間研修させていただきました。

生月病院は生月町唯一の一般病床をもつ病院として地域全体の健康を維持・増進または予防を担っており、その役割は地域においても非常に大きいものであると感じました。先生方も自分の専門のみではなく幅広い知識をもち柔軟に対応させており、限られた医療のなかでより良い医療を目指される姿はプライマリ・ケア医そのものであると感じました。また都市部でも感じていた高齢化を生月ではより強く感じました。これから超高齢化社会を迎える日本において生月病院のような地域医療を担う病院が中心となり健康維持・予防により力を入れていかなければならないのではと感じました。

素晴らしい生月の自然と温かい島民の方々や生月病院のスタッフの方々に囲まれて充実した1ヵ月を過ごすことができました。この経験は今後の医師生活の中で大きな糧になると考えています。また生月を訪れたいと思っています。本当にありがとうございました。



澤田 彩

6月1日～6月26日
北里大学病院



食中毒Q&A

今年もジメジメとしたこの季節がやって来ました。
梅雨の時期から夏にかけて、ちょっと不安になるのが食中毒。
あなたは、食中毒に対して正しい知識を持っていますか？
クイズを通して理解を深め、食中毒を予防しましょう！

- Q1** 冷蔵庫や冷凍庫への保存は、肉・魚・生鮮食品を一緒にまとめたほうが良い。
Q2 感染した人の咳やくしゃみを介して、他の人に感染する食中毒病原体はノロウイルスである。
Q3 食中毒は12時間以内に発生する。
Q4 冷蔵庫・冷凍庫は、容量をいっぱいにして保存するのが良い。
Q5 加熱して調理する食品は人肌程度に加熱する。

- Q1 NO!** 肉や魚はビニール袋に小分けして、他の食品に汁がつかないようにして保存しましょう。
Q2 YES! ノロウイルスは二枚貝などを原因食品とする食中毒のほか、患者の咳やくしゃみ、吐物を介し感染することがあります。
Q3 NO! 食中毒を引き起こす細菌には様々な種類があり、それぞれ潜伏期間は異なります。長いものでは100時間というものもあります。
Q4 NO! 冷蔵庫・冷凍庫の詰め過ぎに注意し、7割程度に保存しましょう。
Q5 NO! 加熱目安は中心温度が75℃以上1分以上であり、ノロウイルス対策になると85～90℃以上90秒以上です。

食中毒を予防しよう!!

食中毒3つのポイント



- ・ 乳幼児やご高齢の方、病中・病後で体力のない方
- ・ 1日に10回以上、下痢や嘔吐が続く場合
- ・ 血便がみられる場合
- ・ 意識がもうろうとしたり、呼吸が乱れたりする場合



このような症状がある方は、早めに医師の診察を受けるようにしてください。

生月病院 病棟看護師 富澤京代

平戸と大学で育てる地域医療 「地域医療とケア」を考え・体験する 第10回 夏の合宿企画

10th Anniversary
へき地

SUMMER CAMP 2015 in HIRADO

地域医療再生から創生へ
～next generation～

8/28(金)29(土)30(日)

8/28(金)
11:30～ オリエンテーション
13:00～ 地域医療再生支援/教育機構/平戸市立病院/平戸市立月夜病院/平戸市保健センター/なかさ北地域医療教育コンソーシアム
19:00～ 地域医療再生から創生へ
【地方創生は地域医療から】
長崎大学病院 地域医療再生支援 橋渡 啓祐 氏

8/29(土)
5:00～ 海浜体験ツアー(オプション)
12:00～ 昼食
13:00～ 長崎からの報告
【地域医療再生～オーストラリアとモンゴルの地域で活動したへき地医療～】
コロンビア・カルク・クック 氏 藤原 孝 氏
【地域医療再生～】
14:00～ WHOを以てICHO
【国内外の経験を生かしたリーダー論～若い方への期待～】
長崎大学病院 地域医療再生支援 橋渡 啓祐 氏
16:00～ 地域医療再生から創生へ
長崎大学病院 地域医療再生支援 橋渡 啓祐 氏

8/30(日)
9:00～ へき地医療再生によるシンポジウム
【長崎大学病院/平戸市立病院/平戸市保健センター/なかさ北地域医療教育コンソーシアム/平戸市立月夜病院/平戸市保健センター/なかさ北地域医療教育コンソーシアム】
12:30～ 昼食
10:40～ ワークショップ【地域で実践しよう！】
12:30～ 閉会式
【地域医療再生から創生へ】
長崎大学病院 地域医療再生支援 橋渡 啓祐 氏

申込締切 8/8

主 催：長崎大学病院 へき地病院再生支援・教育機構/平戸市立病院/平戸市立月夜病院/平戸市保健センター/なかさ北地域医療教育コンソーシアム
後 援：長崎県/平戸市
http://heki-chiyu.jp/online.html
E-mail: heki-chiyu@online.jp
お問い合わせ：長崎大学病院 へき地病院再生支援・教育機構 平戸臨海教育拠点 TEL 0950-20-3006

お問い合わせ
長崎大学病院 へき地病院再生支援・
教育機構 TEL 20-3006
※参加費無料

「地域医療とケア」を考え・体験する夏の合宿企画開催のお知らせ

全国から若手医師と医学生が地域医療を学びにやってきます！
訪問実習や講演会、ワークショップなどに参加してもらおうことで地域を好きになり応援してもらおうことを目指す。



的としています。
学生や研修医は地域の皆様のお話を聞きたいと思っております。皆さんの参加・ご協力をお待ちしています。

日程 8月28日(金)～8月30日(日)
会場 平戸市民病院サン・ケア平戸
講演会
8月28日 19:00～
講師：樋渡社中株式会社
代表取締役 樋渡啓祐
演題：地域創生は地域医療から
8月29日 16:00～
講師：独立行政法人 地域医療機能推進機構 理事長 尾身 茂
演題：WHOを以てICHO 国内外の経験を生かしたリーダー論～若い方への期待～
ダー論く若い方への期待く

講演会
8月28日 19:00～
講師：樋渡社中株式会社
代表取締役 樋渡啓祐
演題：地域創生は地域医療から
8月29日 16:00～
講師：独立行政法人 地域医療機能推進機構 理事長 尾身 茂
演題：WHOを以てICHO 国内外の経験を生かしたリーダー論～若い方への期待～
ダー論く若い方への期待く

県知事表彰受賞

おめでとうござります

去る5月12日「看護の日」に当院の総看護師長であられた松永富子さんが、看護事業功労県知事賞を受賞されました。



長年にわたり、平戸市立紐差病院・平戸市民病院看護師として、医療過疎地という厳しい環境にありながらも、この地域での生活者に寄り添い地域に根ざした地域医療に貢献されました。当院は、全国に先駆け「地域包括ケア」を実践しておりますが、それを支えるために日夜努力され、地域とのふれあいを大切にされてこられました。また、現在は平戸市民病院においてボランティア活動も行っていたら幸いです。このような功績が讃えられ受賞されました。心よりお祝い申し上げます。

看護職員合同就職説明会へ参加しました

6月27日、佐世保市体育文化館にて看護学生や現在就職していない看護師の方を対象に、県内の医療機関を集めた合同就職説明会がありました。個別ブースに分かれ、勤務体制や研修体制、病院内の紹介などを行って頂きました。最初は、だれか聴きに来てくださるかなと不安でしたが、学生さんが聴きに来てくださりました。この中から、一人でも就業してくださる方があれば良いなあ…と思います。



※お詫びと訂正
第44号新人紹介にて、名前の誤りがありました。
誤り 医師 鮫島士郎
修正 医師 鮫島志郎 です。
申し訳ございませんでした。

担当表 (平成27年7月より)

【 平戸市民病院 】

(都合により変更する場合があります)

内科	担当医師		月	火	水	木	金
	池田 柁一	午前 午後	診察 (病棟)	診察 (病棟)	診察 (病棟)	(病棟)	診察 (病棟)
賀来 俊	午前 午後	診察 病棟/新患	診察	診察	診察	診察	(病棟)
			禁煙外来(要予約)	禁煙外来(要予約)	禁煙外来(要予約)	禁煙外来(要予約)	
飯野俊之	午前 午後	診察 病棟/新患	診察 (病棟)	診察 (病棟)	病棟/新患	新患 (病棟)	診察 病棟/新患
	中桶了太	午前 午後	診察 病棟/新患	診察 新患	診察 (病棟)	(病棟)	診察 (病棟)
佐藤晋平	午前 午後	新患 病棟/新患	(病棟)	病棟/新患	病棟/新患	(病棟)	病棟/新患
	折出光敏	午前 午後		新患	診察	診察	診察
濱田 勉 (度島診療所長)	午前				内視鏡		
山下雅巳 (生月病院長)	午後				第1・2・3水曜 大腸ファイバー(CF)		

※月曜日午後及び水・金曜日は輪番制です。

外科	担当医師		月	火	水	木	金
	押淵 徹	午前 午後	診察 病棟又は手術・検査	診察 病棟又は手術・検査	診察 病棟又は手術・検査	(病棟<訪問>)	(病棟<回診>)
堤 竜二	午前 午後	検査 病棟又は手術・検査	検査 病棟又は手術・検査	検査 病棟又は手術・検査	診察	検査	診察
	濱田貴幸	午前 午後	検査 病棟又は手術・検査			診察	病棟又は手術・検査

整形外科	担当医師		月	火	水	木	金
	鮫島直美	午前 午後	診察 病棟又は手術	新患	病棟又は手術	診察	新患
派遣医師	午前			診察(長崎労災病院)			

小児科	担当医師		月	火	水	木	金
	濱田貴幸	午前 午後	診察 (病棟又は外来)	診察 (病棟又は外来)	診察 (病棟又は外来)	診察 (病棟又は外来)	診察 (病棟又は外来)

救急科	担当医師		月	火	水	木	金
	鮫島志郎	午前 午後	急患	急患	急患	急患	急患

眼科	担当医師		月	火	水	木	金
	派遣医師	午前 午後	診察 (病棟又は外来)	診察			

【診療対応等】

- 耳鼻咽喉科 第1、第3、第5木曜日の午後 ごとう耳鼻咽喉科(後藤医師)
- ※午前の受付は午前11時までにはお願いします。(午後の診察は午後2時からです)
- ※午後の空欄は病棟診療となっております。
- ※急患はいつでも受け付けます。



婚礼予約 受付中

Seaside Wedding



平戸海上ホテル

〒859-5102 長崎県平戸市大久保町2231-3

TEL/0950-22-3800 <http://hiradokaiyohotel.co.jp>

【 生月病院 】

診療科	医師名	午前・午後	月	火	水	木	金
内科	山下	午前	診察・新患	診察	診察	診察	診察
		午後					
	中村	午前	診察	診察・新患	診察	診察・新患	診察
		午後					診察
	小村	午前	診察	診察	診察・新患	診察	診察・新患
		午後		診察			
外科	鈴木	午前	診察	診察	診察	診察	診察
		午後	診察		診察	診察	

○泌尿器科 毎月最終水曜日 青洲会病院 理事 山崎医師

○整形外科 小林医師

平成27年7月13日（月）～17日（金）午前中

平成27年8月17日（月）～21日（金）午前中

平成27年9月14日（月）～18日（金）午前中

平成27年10月13日（火）～16日（金）午前中

平戸市民病院 折出医師 小林医師が診察する週以外の火曜日（午後のみ）

○血液内科 毎月第2火曜日 平戸市民病院 管理者 池田医師

○循環器科 毎月第2週目の木曜日 平戸市民病院 医療監 賀来医師

偶数月の第4金曜日 伊万里有田共立病院 副院長 松永医師

○眼科 3ヶ月に1回（日曜日） まえだ眼科（福岡） 医師 前田医師



平戸椎茸

— ふるさとの味 —

ひらどロマン ひらどロマン

平戸市森林組合

平戸市宝亀町91-1
TEL 0950-28-0300

南井元産業 しいたけ生産部

平戸市戸石川町7-1
TEL 0950-22-3104

平戸しいたけ生産組合

平戸市戸石川町7-2
TEL 0950-23-8161



暑い季節になりました。夏バテはしていないでしょうか。夏野菜が美味しい時期ということで、夏野菜の「ナス」について紹介します。

「ナス」の成分は水分が93%で、ビタミン類はほとんど含まれませんが、血圧を下げる働きのあるカリウム、食物繊維などを含んでいます。水分が多いため、体を冷やす働きがあります。また紫色の皮には、紫外線を浴びて形成されるアントシアニン系の色素、ナスニンが含まれます。ナスニンには抗酸化作用があり、動脈硬化などの予防に効果があると言われています。またナスニンには、金属と結合すると安定するという特長があります。漬物に釘を入れるとナスの鮮やかな紫色が保たれるのは、釘の鉄分によるものです。

「ナス」は味や香りにクセがないため、漬物から、蒸し物、煮物、炒め物と幅広く使える万能野菜です。特に油との相性がよく、炒めたり揚げたりすることでまろやかに、おいしく食べられます。夏バテで食欲が落ちるこの季節、「ナス」を食べて暑い夏を乗り切りましょう。

※「拌」とは中国語で「調味料と和える、混ぜる」を意味します。「涼拌」とは「冷たい和え物」という意味になります。

ナスの涼拌(リャンバン)



材料 (4人分)

ナス	4本
塩	少々
酒	大さじ1
コースハム	50g
かいわれ	1パック
・薄焼き	
卵	2個
塩	少々
砂糖	少々
油	
・たれ	
ポン酢	大さじ3
砂糖	小さじ1
ごま油	小さじ1/2
生姜	1cm片
豆板醤	お好みで

作り方

- ①ナスは皮を剥き、縦1/4の大きさに切り塩水に付けアクを抜く。
- ②ナスに塩少々と酒大さじ1を振り、ラップをかけて電子レンジ(600W)で8分位温める。
しんなりしたら、冷ましておく。
- ③薄焼き卵を作り、コースハムと卵は千切りにし、かいわれは根元を切り落とす。
- ④たれは、生姜をみじん切りにし他の調味料を全て入れて混ぜ合わせる。(豆板醤は好みの辛さで調節して下さい)
- ⑤器にナスを盛り、たれをかける。
その上に、錦糸卵、コースハム、かいわれを彩りよくのせたら完成。
※食べる直前に盛付けた方が水っぽくならないので、オススメです!

【編集・発行】平戸市立病院広報委員会 【印刷】有限会社ケンホクプリント

■国民健康保険平戸市民病院

〒859-5393 長崎県平戸市草積町1125番地12 ☎0950-28-1113 Fax 0950-28-0800
URL:<http://www.hirado-municipal-hospital.com/>

■平戸市立生月病院

〒859-5704 長崎県平戸市生月町山田免2965番地 ☎0950-53-2155 Fax 0950-53-3009
URL:<http://www.ikitsuki-hospital.com/>