



公立芽室病院 第93号 だより

ホームページアドレス
http://memuro.com
または芽室町ホームページのトップページからアクセスできます。



小児科の診療について

10月1日から小児科の診療体制を次のとおり変更していますので、お知らせします。

- 外来診療日** 火曜、水曜、木曜
※いずれも午前中のみ診療となります
※都合により休診となる場合があります。
- 入院診療** 休止しています。〔他院紹介となります〕
- 予防接種** 予約制により受け付けています。
※都合により受付数を昨年より少なくしています。



内科外来診療のご案内

《24年11月1日から》

- 受付時間** 午前7時45分～午前11時30分
午後0時30分～午後4時30分
(火曜日・木曜日は休診)
- 診療時間** 午前8時45分～午後0時30分
午後2時00分～午後5時15分
(火曜日・木曜日は休診)

※ 午前は、医師3人体制。午後は火曜および木曜が休診となります。

区分	月	火	水	木	金	
午前	第1診察室	宮本	宮本	田中	宮本	田中
	第2診察室	高橋	田中	高橋	高橋	高橋
	第3診察室	伊井	唐澤	唐澤	唐澤	唐澤
	胃力メラ	幡		幡	田中	宮本
午後	第1診察室	唐澤	休診	佐藤	休診	伊井
	特定保健指導日				伊井(指導)	

※佐藤医師、幡(はた)医師は非常勤医師です。

栄養士が考える低カロリー献立

バランスよく、満足できて低カロリーダウン

今回は、寒いこれからの季節にピッタリの料理を紹介します。若鶏とたっぷりのきのこを具材に使用し主食と主菜の栄養が摂れるあんかけうどんがメインの献立です。不足しがちな食物繊維もひじきのサラダと組み合わせることで、1日に必要な量の半分を摂ることができます。麺類だけで食事をすませてしまうと、たんぱく質が不足する、野菜が不足することも考えられます。主食・主菜・副菜をそろえバランスよく食べるようにしましょう。また、かぼちゃとバナナアイスで作ったデザートは脂肪分が抑えられ、同じ量のアイスクリームに比べカロリーは3割減になります。残ったかぼちゃを使って作り置きもできるので、簡単&低カロリー&エコなデザートです。

1食 500kcal

栄養士が考える低カロリー献立3つの約束

- 1食のカロリーは500kcal 前後、食塩相当量は3.8g 以下
- 主食、主菜、副菜がそろっていてバランス良い献立の組み合わせがわかる
- 食べても良い1食の量がわかる

エネルギー：507kcal 食塩相当量：3.9g

あんかけうどん

ひじきのサラダ ひじき・きゅうり・ハム・ごま油・酢・しょうゆ・砂糖・わさび

かぼちゃのアイス



デザート：かぼちゃアイス
副食：ひじきのサラダ
主食・主菜：あんかけうどん

あんかけうどん

材料(2人分)

冷凍うどん	400g	そばつゆ	
若鶏もも皮なし	120g	だし汁	540ml
乾しいたけ	4g	みりん	大さじ1強
生なめこ	100g	しょうゆ	大さじ2強
にんじん	40g	塩	0.6g
えのきだけ	80g	でんぶん	大さじ1.5
小ねぎ	6g	*塩の分量：親指人差し指中指の3本でつまんだ量が約0.5g	

作り方

- ①若鶏ももは、一口大のそぎ切り、なめこは洗っておく。にんじんは太めのせん切り、乾しいたけは水に戻してせん切り、えのきだけは半分の長さ切る。
- ②だし汁を沸かし、若鶏ももを入れ、アクを取りながら煮る。野菜を入れ煮て調味し、水溶きでん粉でとろみをつける。
- ③丼にあたためたうどんを入れて、あんをかけて小ねぎを散らす。

かぼちゃアイス

材料(2人分)

かぼちゃ	60g
アイスクリーム	60g

作り方

- ①かぼちゃは皮をむいて蒸し裏ごしする。
- ②ボールにアイスクリームとかぼちゃを入れて混ぜ合わせ2時間ほど冷凍庫で冷やす。
- ③スプーンで、アイスをつくって冷たい器に盛りつける。



お気づきの方もいるでしょうが今回の献立は1食の食塩相当量が高くなっています。あんかけうどんのつゆを半分残すと食塩相当量は3.9g→2.6gと減塩になります。麺類の献立は塩分量が多くなりがちです。麺つゆを残す、香辛料や酸味、だしをきかせた薄味の副食を組み合わせるなどして減塩を心掛けましょう。

※詳しいレシピをご希望の方は当院健診センターにて配布しています。健診受診の際には、ぜひご利用ください。
(健診担当管理栄養士 佐々木智美 橋本美恵子)