



公立芽室病院 だより 第106号

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。

予約診療について

当院では、外来診療の待ち時間軽減のために、「予約診療」を一部の外来(内科、整形外科、歯科)で行っています。予約されていない患者さんが集中すると待ち時間が長引いてしまうことがあります。この混雑を緩和するために、平成26年4月から一部を「完全予約制」として、予約されていない患者さんの診療をお断りしています。また、整形外科では、旭川医大からの出張医師による外来が本年1月から完全予約制となりました。

「完全予約制」って何ですか？

あらかじめ診療を予約された患者さんのみを診察する日です。予約されずにその医師の診療を希望されても診察を受けることができません。予約のあった患者さんのみを診察することでスムーズに診療が運び、待ち時間が軽減されます。

「予約診療」のメリットはありますか？

診察に必要な検査を診察までに終了できるように来院時間を決めていますので、待ち時間が減ります。

どうしたら予約診療が受けられますか？

外来受診されたときに、お薬の処方日数や診療の必要性に応じて、次の外来を予約します。患者さんには、来院日時など必要事項の書かれた予約票をお渡ししています。

予約をしないで受診したいときはどうすればいいですか？

特定の医師の診療を予約されずに来院され混雑している場合、別な医師の診療をおすすめしています。また待ち時間が長引くことを説明するほか、新たに外来診療を予約され、後日来院されることをおすすめしています。

「完全予約制」となっている診療日

内科外来	
水曜日	田中医師
金曜日	高橋(邦)医師
整形外科外来	
水曜日	研谷医師(旭川医科大学出張医師)

栄養士が考える 低カロリー献立

～バランスよく、満足できてカロリーダウン～

- エネルギー：521Kcal 食塩相当量：2.8g
ごはん(120g)
(エネルギー：202Kcal 食塩相当量：0g)
長いもと鶏肉の煮付け
長芋・鶏肉・こんにゃく・にんじん・かいわれ・しょうゆ・三温糖・酒・酢
(エネルギー：166Kcal 食塩相当量：1.5g)
ヤーコンサラダ
ヤーコン・きゅうり・玉ねぎ・とうもろこし
マヨネーズ(カロリーーフ)・黒こしょう
(エネルギー：100Kcal 食塩相当量：0.4g)
きのこのしょうゆ漬け
えのきだけ・しいたけ・まいたけ・酒・めんつゆ
ごま油・たかの爪
(エネルギー：53Kcal 食塩相当量：0.9g)

2015年版日本人の食事摂取基準によると、高血圧予防の観点から18歳以上の1日の塩分(食塩相当量)目標量が男性8g未満 女性7g未満と、2010年版よりもさらに低めに変更されました。今年の冬は減塩を意識しながら、メタボを防いで元気にのりきりしましょう。



長いもと鶏肉の煮付け

●材料(2人分)

長いも	150g
若鶏もも皮なし	150g
黒こんにゃく	40g
にんじん	20g
かいわれ大根	適量
調味料	
しょうゆ	大1
酒	大1
三温糖	小1
酢	小2

●作り方

- ①長いもは皮をむいて厚さ3cm程度の半月切り、にんじんは花形に切る。こんにゃくは手綱にして、かいわれ大根は根を切り、洗って水気を切っておく。若鶏もも皮なしは、6つに切る。
- ②鍋に材料がひたひたになる位の水と調味料を入れ火にかけ沸騰したら、かいわれ大根以外の材料を入れて、20分ほど煮込む。
- ③長いもが煮えたら火を止め、器に盛りつける。
- ④かいわれ大根は煮汁をからめて添える。

ヤーコンサラダ

●材料(2人分)

ヤーコン	100g
きゅうり	50g
玉ねぎ	50g
スイートコーン	20g
カリフラワーマヨネーズ	大2
黒こしょう	適量

●作り方

- ①ヤーコンは皮をむいてせん切り。きゅうりもせん切り、玉ねぎは薄切りにして水にさらし、辛みをぬく。
- ②ペーパータオルで、材料の水気をよくとる。
- ③材料をマヨネーズ、黒こしょうで味をととのえ、器に盛りつける。

ワンポイント



長いもやヤーコンは、長期保存が可能な冬野菜です。保存が容易でも、使い切ることができないという声が聞かれる野菜でもあります。そこで、今回は2つの野菜を使った献立を紹介します。長いもやヤーコンは、やや糖質の多い野菜です。今回は、きのこやこんにゃくなど低カロリーの食品と組み合わせることで、エネルギーにしめる糖質の割合が約61%とバランスの良い献立になっています。調理のコツとして、煮物は火を止めてから放置することで味をしみ込ませましょう。また、サラダのヤーコンが手に入らない方は、材料を大根に変えても良いでしょう。

※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。

めむろ☆育児サークル
「はぐ Hug」
ご案内



- 妊娠中の方、子育て中の方、そのご家族などなたでも参加OK
 - 助産師・保育士も毎回参加しています。妊娠中から出産後の疑問、不安なこと気軽に何でもきくことができます。
- 場 所：公立芽室病院 3階研修室
日 時：毎月第1・第3水曜日(10時30分～11時30分)
参加費：100円
☆テーマは病院ホームページまたは院内の掲示でご確認ください。