



春夏秋冬 管理栄養士のダイニングキッチン



林管理栄養士

梅雨の季節の食事管理

東海地方も梅雨入りし、じめじめと蒸し暑い日が続く梅雨の季節。恵みの雨でもあります。なんとなく不快な時期であり、体がだるくてつらいことはありませんか？

晴れて暑い日もあれば、雨で肌寒い日もあったり、昼夜の寒暖差が大きい日があったり、体の調整機能がうまくついていかず、体がストレスを感じ疲れやすくなるといわれています。また、湿気が多いと皮膚からの発汗がうまくできなくなり、余分な水分や熱が体内にこもってしまい、むくみや冷え、食欲不振などさまざまな不調の原因となるといわれています。そんな梅雨の時期をうまく乗り切る為に、食事から体に必要な栄養を摂っていきましょう！

①体に溜まった余分な水分を排出する発汗作用や利尿作用のある食材

唐辛子、しそ、しょうが、ねぎ、香辛料、野菜、芋類、くだものなど

②食欲不振や疲労回復に効果のある食材

豚肉、かつお、ぶり、大豆製品、卵、牛乳、梅干し、酢、たまねぎ、香味野菜

「サッパリ冷しゃぶ梅肉ソース」

疲労回復効果があると言われているビタミンB1が多く含まれる豚肉をサッパリと梅肉ソースでいただきます。玉ねぎも一緒に食べるとさらに疲労回復の効果がUPします！！火もほとんど使わないレシピなので、暑い時期にはピッタリです。



材料【2人分】

		(梅肉ソース) ポン酢でも可	
豚ロース肉	200g	梅干し	2個
レタス	4枚	醤油	小さじ1
新玉ねぎ	1個	酢	小さじ1/2
大葉	4枚	出し汁	大さじ2

作り方

- ①材料を切る 新玉ねぎ→薄くスライスして水にさらし、水気をよく切っておく。
レタス・大葉 →食べやすく千切りにする。
- ②梅干しの種を取り除き、醤油、酢、だし汁と混ぜ合わせておく。
- ③豚肉をたっぷりの熱湯に1枚ずつ入れて火が通ったら水に取り、ザルに上げて水気をきる。
- ④器にレタス、新玉ねぎを敷き、豚肉をのせる。梅肉ソースをかけ、大葉を散らす。

クールビズ実施中

尾西記念病院では、節電及び地球温暖化対策のためクールビズ(COOL BIZ)を実施しています。院内の室温は28.0℃となります。ご理解をお願いします。



発熱の患者様へ

発熱の患者様はお電話にてお問合せさせていただきますようご協力をお願いいたします。尾西記念病院 0586-62-2221 (直接の来院はご遠慮願います)

数日間の熱発や倦怠感・嗅覚障害がある方、濃厚接触者の方の体調不良等、**新型コロナウイルス感染症を疑う場合は「受診・相談センター」にご相談ください。**

電話相談窓口【受診・相談センター】

昼間 AM8:45～PM5:00 0586-52-3850

夜間 上記時間外(緊急時のみ) 052-856-0315

当院はPCR等検査無料化事業には参加しておりません。(診察の上、医師が必要と判断した場合のみ検査を実施しております)

尾西記念病院の風景



尾西記念病院バス停から正面玄関へ向かうと、たくさんの白いガクアジサイ(額紫陽花)が迎えてくれます。紫陽花の種類は2000種以上ありますが、人気があるため世界中で品種改良され、次々と新しい品種が誕生しています。開花時期も長いので、花の少ない梅雨の時期に私たちの心を和ませてくれますね。

紫陽花の花に見えるところはガクです。様々な色や形の紫陽花がありますが、当院のガクアジサイは、中心に集まっている小さな蕾のようなものが花びらで、葉っぱが変化した白い花びらのようなガクが周りをとりかこんでいるのが特徴です。

病院正面玄関横の
ガクアジサイ
(額紫陽花)



今日は何の日

7月7日は七夕です

七夕は五節句の一つです。節句は「季節の節目」であり、気候が変動して「体調を崩しやすい時期」です。そのため無病息災を願い、伝統的な行事を行う風習が生まれました。七夕が終わると本格的な夏がやってきます。夏は、一年で最も日差しが強く一番暑い季節ですので、熱中症にならないように体調管理していきましょう。

眼科より～コンタクトレンズ・眼鏡の処方をしています

コンタクト処方の流れ

検査⇒フィッティング検査⇒コンタクトレンズの決定⇒処方箋発行⇒処方箋を持って取り扱い店へ

レンズの種類

ハード・メニコン

使い捨てタイプ

ポッシュロム・ジョンソン&ジョンソン

眼鏡処方は月・水の午後行っています

『完全予約制』

ご予約・変更のお電話は平日の
12:00～16:00の間に承っております

0586-62-2221



診療科名	時間		月	火	水	木	金
総合診療科 (外科)	午前	9:00～12:00	多羅尾 信	多羅尾 信		多羅尾 信	多羅尾 信
	午後	14:00～16:00		多羅尾 信		多羅尾 信	
外科	午前	9:00～12:00			宮本 康二		宮本 康二
	午後	14:00～16:00	宮本 康二				宮本 康二
内科	午前	9:00～12:00	國枝 武文 内科・呼吸器内科	國枝 武文 内科・呼吸器内科 (初診)	國枝 武文 内科・呼吸器内科	國枝 武文 内科・呼吸器内科	國枝 武文 内科・呼吸器内科 (初診)
			赤地 和範 消化器内科	赤地 和範 消化器内科 胃カメラ	三浦 英里子 内分泌内科	赤地 和範 内科(第1.2週)	赤地 和範 消化器内科
				河合 洋美 内科・内分泌内科			
整形外科	午前	9:00～12:00	岩山 立樹	國立 真以	岩山 立樹	國立 真以	岩山 立樹
眼科	午前	9:00～12:00	中村 幸生	中村 幸生	中村 幸生	中村 幸生	中村 幸生
	午後	14:00～16:30	中村 幸生 (眼鏡は 完全予約制)	(手術)	中村 幸生 (眼鏡は 完全予約制)	(手術)	
耳鼻いんこう科	午前	9:00～12:00	戸田 潤二	戸田 潤二	戸田 潤二	戸田 潤二	戸田 潤二
	午後	14:00～16:30	戸田 潤二	戸田 潤二 めまい外来 (予約制)	戸田 潤二 (第2.4.5週) 小児耳鼻科 (予約制)	戸田 潤二	
	午後	13:00～14:00			中島 務 (第1・3週) (予約制)		
皮膚科	午前	9:00～12:00	紀平 麻帆		安田 佳世		
泌尿器科	午前	9:00～12:00			勝田 麗美	小谷 俊一	

7月分カレンダー



日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

休診することがあります。お電話にてお問い合わせください。

尾西記念病院

TEL 0586-62-2221 (代)

FAX 0586-62-1223

〒494-0018 愛知県一宮市富田字宮東1718番地1

訪問看護ステーション
びさい

TEL 0586-62-2225 (代)

FAX 0586-62-4007

介護保険相談センター
びさい

TEL 0586-62-1631 (代)

FAX 0586-62-1223

通所リハビリテーション

TEL 0586-62-2123 (代)

FAX 0586-62-2124