

## 春夏秋冬 管理栄養士のダイニングキッチン



三浦管理栄養士



肌寒い日が増え、秋が深まってきました。食欲の秋という通り、食べたい物が次から次へと出てくる頃ではないでしょうか。さつま芋や里芋。蓮根、ごぼう。大根やきのこ類もおいしい時期です。果物も豊富でブドウ、梨、林檎、柿やみかん、栗も出回ってきています。魚も脂が乗っておいしくなるし、新米も出始めますね。旬のものは栄養価も高いです。大学芋やイカと里芋の煮付け、蓮根やごぼうの金平、柔らかく煮た大根入りのおでん。きのこのクリームシチュー、秋刀魚で蒲焼もいいですね。炊き込みご飯も秋になると作りたくなってきます。想像するだけでもいろいろ出てくると思いますが、今回おすすめ料理は…

### 【蓮根とエノキ茸のハンバーグ】

#### 〈材料〉2人分

蓮根 150g～スライス8枚  
あとはすりおろす  
エノキ茸 中1袋  
1cm程度のザク切  
オートミール 50g～  
挽肉(お好みの肉で) 150g～  
味噌 10g

A: あんかけ  
出汁(顆粒だし+水) 200ml  
醤油 15g～  
片栗粉 10g  
彩で浅葱や三つ葉など

#### 〈作り方〉

- ①ボウルかポリ袋にスライス蓮根以外の材料を全部入れ全体が混ざるようにこねる。(軟らかすぎる時はオートミールを足す。)
- ②①を4等分し丸めて上下を蓮根で挟む。
- ③フライパンで表面を焼き、差し水や蓋をして上下裏返しながらかん中までしっかり焼き、皿に取り出す。
- ④③のフライパンにAのあんかけの材料を入れ、中火～弱火で常に混ぜながらとろみをつける。
- ⑤皿に盛ったハンバーグにかけてお好みで彩を添える。

秋は特に体の調子を整える食材が多く、寒い冬が来る前に寒さに備える体づくりをしてくれますので積極的に食べてください。少し体重が気になるかもしれませんが、これも本来なら冬の備えになります。体重の増えすぎには注意しながら、しっかり体を動かして代謝をよくしましょう。

### 【りんごのパンケーキ】

#### 〈材料〉2人分

りんご 1/4～1/2個  
ホットケーキミックス100g  
牛乳(豆乳・アーモンドミルクなど)50g  
バター(サラダ油など)

朝食やおやつに  
いかがですか？



#### 〈作り方〉

- ①りんごを適当な大きさにカットして耐熱容器に入れラップして電子レンジで加熱する。
- ②ボウルにホットケーキミックス①(水分も)、牛乳を入れ粉っぽさがなくなるまで混ぜる。(粉っぽさが残るときは少し牛乳を足してください。)
- ③フライパンにバターか油を引いて中火～弱火で②を焼く。
- ④生地が周りが少し固まってきたら裏返し中心に火が通るまで弱火で焼く。
- ⑤焼きあがったら粗熱をとって切り分ける。

### 発熱の患者様へ

発熱の患者様はお電話にてお問合せ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】

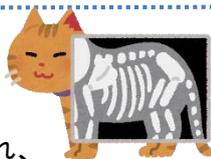
昼間 AM8:45～PM5:00 0586-52-3850  
夜間 上記時間外(緊急時のみ) 052-856-0315

当院はPCR等検査無料化事業には参加していません。(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)

### 今日は何の日？

#### レントゲンの日(11月8日)

1895年のこの日、レントゲン博士がX線を発見しました。その功績が認められ、1901年に第1回ノーベル物理学賞を受賞しました。X線は、波長がたいへん短い電磁波(波長1pm～10nm)で、体を通り抜け、体内の様子を撮影することができます。幅広い分野で利用されていますが、医療ではレントゲン撮影やCT検査などに使用され、必要不可欠なものとなっています。



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

### 実りの秋の過ごし方



だんだんと日が暮れるのが早くなり、過ごしやすい気候になってきました。次第に気温が下がって乾燥していきますので、皮膚がかゆくなったり、呼吸器の不調がでてくることもあります。意外と冷えて風邪をひくこともありますので、上着やストールなどで体の熱を逃がさないようにしていきましょう。愁い(うれい)という漢字には秋の心とあるように時には寂しく感じることも。幸せホルモンと呼ばれるセロトニンを増やして元気に過ごしましょう。セロトニンを増やすには、良質なたんぱく質を摂ることのほか、日光浴をしたり軽い運動をしたり朝と夜とのメリハリある過ごし方で体内時計のリズムを整えることが大切です。元気に冬を迎えるためにも、早めの対策をしていきましょう♪

### 尾西記念病院の風景

敷地内に白い彼岸花が咲きました。赤色はよく見かけますが、白色は珍しいですね。彼岸の頃に咲くので彼岸花(別名『曼珠沙華』)と呼ばれています。毒性がありますが、「毒変じて薬となる」と言われる通り薬用になり、生薬名は「石蒜(せきさん)」といいます。美しいとは言え、うっかり口にするのは危険です。鑑賞のみにしておきましょう。



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	
泌尿器科	午前	9:00～12:00			勝田 麗美	小谷 俊一	

11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			

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