

🐟🐟🐟🐟🐟🐟 **栄養素別レシピ° ~ ビタミンB1 ~** 🐟🐟🐟🐟🐟🐟

ビタミン B1 は糖質がエネルギーに変わるときに、必要な補酵素の役目をします。不足すると、糖質を分解できず、疲労物質が溜まって疲れやすくなったり、食欲不振、倦怠感、手足の痺れ、むくみ、動悸等が見られます。



< なめらか豚の治部煮風 >

一人分 146kcal / ビタミンB1 0.57mg / 食塩相当量 0.97g / 脂質 1.2g

●材料 (2人分)

- |  |   |   |  |
|--|---|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>・豚ヒレ肉 100g</li> <li>・片栗粉 適宜</li> <li>・カブ 100g</li> <li>・さつまいも 60g</li> <li>・カブの葉 40g</li> </ul> | } | A | <ul style="list-style-type: none"> <li>・だし汁 280ml</li> <li>・淡口醤油 小さじ2・2/3</li> <li>・塩 小さじ1/6弱</li> <li>・酒 小さじ2</li> <li>・みりん 大さじ1・1/3</li> </ul> |
|--|---|---|--|



●作り方

- ①豚肉は1cm幅に切り、格子状の切り目を入れ、クッキングペーパーで水けを切って片栗粉をまぶす。さつまいもは皮つきのまま輪切りにする。カブは縦半分に切って格子状に切り目を深く入れ、食べやすい大きさに切る。
- ②カブとさつまいもは下ゆでする。カブの葉は熱湯でゆでて冷水にとり、水けを絞って2cmの長さに切る。鍋にAを合わせて煮立て、カブとさつまいもを入れて煮る。柔らかくなったら一旦取り出し、豚肉を入れる。
- ③アクを取りながら豚肉を煮て、カブとさつまいもを戻し入れて2・3分煮る。器に盛り付け、カブの葉をのせ、煮汁をかける。



スタッフの  
ひとこと

11月になりました。  
今年もあと2か月!!  
月日がたつのは  
あつという向です...  
こからの季節はイベント  
盛りたくさんですが、  
※食べすぎ注意※で  
2016年を迎えましょう!



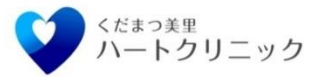
看護師 藤井

院長からの  
ひとこと



急に気温が低下し、体調をくずされる方が増えています。手洗い、うがいなど基本的な予防法をおろそかにせず、健康維持に努めましょう。  
ビタミンCを多めに摂ることも有効です。

# はーと♡通信 2



第4号 2015年11月1日



今月のトピックス

- ・インフルエンザについて
- ・ミアテストとは?
- ・Happy People Live Longer ごきげんに長生きしよう
- ・栄養素別レシピ ~ ビタミンB1~
- ・スタッフのひとこと
- ・院長からひとこと



< なめらか豚の治部煮風 >



今月の休診日

日曜日、3日 (文化の日)  
12日 (第2木曜日)、23日 (勤労感謝の日)



< 年末年始の予定 >

12/31~1/3 (正月休診)、1/2 は院長休日診療所当番

## インフルエンザ流行前に予防接種を！

### ●インフルエンザワクチンは4価に変更されました！

昨シーズンまでインフルエンザワクチンはA型2種類、B型1種類でしたが今シーズンからA型2種類、B型2種類の合計4種類のワクチンになります。

### ●インフルエンザの症状は？

インフルエンザは1～5日（平均2日）の潜伏期間の後、突然に発症し ①38℃以上の発熱 ②上気道炎症状 ③全身倦怠感等の症状が出現することが特徴的です。

### ●流行期

（日本では例年11月～3月）にこれらの症状があった場合はインフルエンザの可能性が高いと考えられます。症状の持続期間は通常2～3日ですが、場合によっては5日を超えることもあります。また細菌の二次感染による肺炎・慢性気管支炎の増悪は高齢者などに起こり易い合併症です。

### ●ワクチン接種で予防を

インフルエンザワクチンの接種で、インフルエンザによる重篤な合併症や死亡を予防することが期待されます。

インフルエンザに対しては、ワクチンで重症化を予防することがインフルエンザに対抗する最大の手段なのです。

特に重症化のリスクの高い方は積極的に予防接種を受けて下さい。

肺炎球菌の予防接種との同時接種も可能です。スタッフまでご相談下さい。



## ～ インフルエンザ予防接種に関するご案内 ～

接種を行っております。ご予約も可能ですのでスタッフまでお申し出ください。

### ●料金

65才以上…市町村設定の自己負担額による（下松市民は1460円（税込）です）

1回目（3歳以上～64歳まで）・・・3780円（税込）

2回目（3歳以上～12歳まで）・・・2300円（税込）

（※2歳以下のお子様は小児科で接種をお願いします）

当院ではチメロサルフリー製剤を使用しています。

（チメロサルフリー・・・保存剤である有機水銀化合物不使用）

### ◆今月のフリースペース◆

## ミアテストとは？

ミアテストは、病気になった細胞から出てくる粒子に含まれる「マイクロRNA」という遺伝子を検出する検査です。

これは、超早期に病気を発見できる世界でも注目されている検査です。これまでの技術で早期発見が難しかった疾患(特にがん)などでより有効です。早期発見により早期治療の可能性がります。

ミアテストでは早期発見の難しい膵臓がん、乳がん、アルツハイマーの検査をはじめ14項目の検査が可能です。詳しくはスタッフまでお尋ねください。（注：保険外診療となります）

※この検査は、病気の診断を行うものではなく、その病気にかかっているリスクを評価するものです。

## Happy People Live Longer

ごきげんに長生きしよう！

### ●あなたの長生きの秘訣を聞かせて下さい●

Q：毎日欠かさず行っていることはありますか？

A：「散歩、畑の草とり」

Q：食べ物・食べ方で気を付けていることはありますか？

A：「野菜を摂るようにしている」

Q：“座右の銘”は何ですか？

A：「何事も忍（しのぶ）ころ」

Q：長生きしていて良かったことは何ですか？

A：「孫たちの成長が見られたこと、夫と2人長生きができたこと」

お孫さんの成長が  
楽しみですね

(M・Tさん 88歳)